

Rinder-Roulade

Für 4 Personen

1 Bund glatte Petersilie	1 Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe
60 g Butter	3 TL Kapern	2 EL Rosinen
Salz	Pfeffer	4 Rinderlendensteaks à ca. 180 g
2 TL scharfer Senf	100 g Lauch	1 Zwiebel
100 g Knollensellerie	2 Möhren	2 EL Rapsöl
200 ml Rinderfond	200 ml Wasser	250 ml trockener Rotwein
1 Lorbeerblatt	1 EL Honig	

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Knoblauch schälen und ebenfalls fein reiben.

1/3 der Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die gehackte Petersilie mit den Kapern, der Zitronenschale, Knoblauch und den Rosinen andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Rouladenfleisch zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel plattieren, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf einer Seite die Fleischscheiben mit Senf bestreichen. Darauf jeweils etwas vom Petersilien-Rosinen-Mix geben. Die Fleischscheiben von der Längsseite her aufrollen und mit Küchenfaden verschnüren.

Den Lauch waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel, Sellerie und Möhren schälen und alles in kleine Stückchen schneiden.

In einem Schmortopf oder Bräter das Rapsöl erhitzen und darin die Rouladen von allen Seiten braun anbraten, dann wieder herausnehmen.

Anschließend das Gemüse im Schmortopf unter ständigem Rühren anbraten, bis es leicht Farbe angenommen hat.

Die Rouladen zurück in den Topf legen, mit Rinderfond, Wasser und Rotwein aufgießen. Ein Lorbeerblatt dazugeben. Zugedeckt bei geringer Hitze auf dem Herd die Rouladen ca. 2,5 Stunden weich schmoren.

Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen. Die Sauce durch ein Sieb geben und mit dem Honig in einem Topf auf die Hälfte einkochen. Die restliche kalte Butter einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rouladen mit der Sauce anrichten. Dazu passen gut Rosmarinkartoffeln.

Theresa Baumgärtner am 02. Oktober 2017