

Gerolltes Steak mit gebratenem Mangold

Für 4 Personen

Für das gerollte Steak:

5 Stiele Oregano	5 Stiele Basilikum	1 Zwiebel
500 g Huftsteak	2 EL scharfer Senf	Salz
Pfeffer	3 EL Olivenöl	

Für den Mangold:

1 Bund bunter Mangold	12 Kirschtomaten	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	Apfelsüße	ca. 80 ml Gemüsebrühe
30 g Parmesan	2 EL Butter	

Oregano und Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Fleisch trocken tupfen und in 4 Scheiben schneiden. Jede Fleischscheibe zwischen 2 Lagen Folie plattieren.

Dann die Fleischscheiben mit Senf bestreichen. Zwiebelwürfel und geschnittene Kräuter darauf verteilen und aufrollen. Die Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Rouladen darin zuerst auf der Nahtstelle, dann rundherum kräftig anbraten.

Dann die Rouladen in eine flache Auflaufform oder auf ein Backblech legen und im heißen Ofen ca. 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Mangold waschen, die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele in Rauten schneiden.

Kirschtomaten waschen und halbieren. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, dann die Mangoldrauten zugeben und 2-3 Minuten braten, anschließend die grob geschnittenen Blätter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Apfelsüße würzen. Zuletzt die Kirschtomaten untermischen.

Rouladen mit dem Mangoldgemüse anrichten.

Tarik Rose am 23. August 2019