

Rinder-Roulade mit Dinkel-Risotto

Für 4 Personen

Für die Rouladen:

350 g Möhren	400 g Pastinaken	1 Petersilienwurzel
1 Stange Lauch (Porree)	1 Knolle gelbe Beete	4 Scheiben Rinderrouladen
4 TL scharfer Senf	Meersalz	4 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark	200 ml trockener Rotwein	1 Spritzer Balsamico
500 ml Rinderfond	Pfeffer	

Für das Dinkelrisotto:

1 Schalotte	2 EL Olivenöl	100 g Dinkelkörner
100 ml trockner Weißwein	400 ml Fleischbrühe	Salz, Pfeffer

Für die Rouladen das Gemüse putzen und schälen.

Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzel und Lauch jeweils längs in etwa 6 cm lange, 5 mm feine Stifte schneiden.

Gelbe Bete in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden, dann daraus ebenfalls Stifte schneiden.

Das Fleisch auf einer Arbeitsfläche auslegen und bei Bedarf noch etwas plattieren. Zunächst dünn mit Senf bestreichen, mit etwas Salz würzen.

An einem Ende der Rouladen jeweils von jeder Gemüsesorte einen Stift auflegen. Die Fleischseiten etwas darüber klappen und die Rouladen fest aufrollen.

Mit Küchengarnt oder Rouladennadeln fixieren.

Die Rouladen mit Salz würzen.

Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin rundherum kräftig anbraten.

Währenddessen das übrige Gemüse in feine Würfel schneiden. Rouladen aus dem Topf heben und kurz beiseite stellen. Gemüse in den Topf geben und anrösten. Tomatenmark einrühren und ebenfalls kurz anrösten.

Wein und Essig angießen und kurz köcheln lassen.

Dann den Fond angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rouladen wieder einlegen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 $\frac{1}{2}$ 2 Stunden gar schmoren.

Nach etwa 1 Stunde Schmorzeit die Gemüswürfel z. B. mit einem Schaumlöffel aus dem Rouladenfond heben.

Für das Dinkelrisotto Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel darin glasig andünsten.

Den Dinkel zugeben und etwa 3 Minuten mit andünsten.

Mit Wein ablöschen und etwa 1 Minute köcheln lassen. Dann die Brühe zugießen. Das Dinkelrisotto zugedeckt etwa 25 Minuten sacht köcheln lassen, gelegentlich durchrühren.

Gegarte Gemüswürfel unter den Dinkel mischen, noch einige Minuten sacht köcheln lassen.

Währenddessen die Rouladen aus dem Fond heben und warm stellen.

Den Fond durch ein Sieb in einen Topf passieren und offen sämig einkochen.

Rouladen einlegen und noch kurz ziehen lassen.

Das Dinkelrisotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dinkelrisotto, Rouladen und Schmorsauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Andreas Schweiger am 23. Januar 2020