

Blitz-Rouladen mit Ofengemüse

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

600 g Kartoffeln, festk.

2 rote Zwiebeln

10 g frischer Ingwer

Salz

1 EL Honig

300 g Pastinaken

4 Topinambur-Knollen

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

Pfeffer

300 g Möhren

4 Frühlingszwiebeln

1 Bio-Zitrone

2 Sternanis

Für die Rouladen:

4 dünne Sch. Rindfleisch (à 120 g)

50 g blanchierte Mandeln

3 EL Olivenöl

2 Frühlingszwiebeln

2 rote Zwiebeln

50 g Cashewkerne

Salz

2 Knoblauchzehen

1 Bund glatte Petersilie

Pfeffer

Für das Gemüse den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und in dicke Scheiben schneiden, kleine oder längliche Kartoffeln halbieren.

Pastinaken und Möhren putzen, schälen und längs halbieren. Zwiebeln und Topinambur putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und waschen.

Ingwer und Knoblauch abschaben bzw. schälen und in feine Scheiben schneiden.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

Das Gemüse auf ein Backblech oder in einen Bräter geben. Leicht salzen, das Olivenöl darüber gießen und vermengen. Ingwer, Knoblauch, Sternanis, etwas Zitronenschale und Honig hinzufügen. Alles gut vermengen, noch einige Spritzer Zitronensaft und Pfeffer darüber geben.

Gemüse im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 25-30 Minuten garen.

Zwischendurch öfter wenden, damit das Gemüse gleichmäßig bräunt und gart.

Für die Rouladen die Fleischscheiben nebeneinanderlegen und dünn plattieren.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in feine Würfel, Knoblauch in Scheiben schneiden.

Mandeln und Cashewkerne grob hacken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

In einer Pfanne 1 TL Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und anschwitzen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mandeln, Cashewkerne und die Hälfte der Petersilie unterrühren. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

In einer weiteren Pfanne 1 EL Öl stark erhitzen und die Fleischscheiben darin nacheinander auf jeder Seite nur 30 Sekunden scharf und goldbraun anbraten.

Herausnehmen, salzen und pfeffern.

Die Zwiebel-Nuss-Füllung auf den Fleischscheiben verteilen, dabei an den Rändern etwas Platz frei lassen. Die Rouladen aufrollen, mit Holzspießen fixieren und mit 1 EL Öl beträufeln.

Die Rouladen in den letzten 7 bis 8 Minuten der Garzeit zum Gemüse in den Ofen geben und mit garen.

Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Frühlingszwiebeln mit der restlichen Petersilie, 1 TL Öl und etwas Pfeffer vermengen.

Zum Servieren das Ofengemüse auf Teller verteilen, die Rouladen darauf geben. Alles mit dem Frühlingszwiebel-Petersilien-Mix bestreuen und servieren.

Tarik Rose am 04. Februar 2022