

Rouladen auf Salatbett mit Gemüse-Soße Ossobuco- Art

Für 4 Portionen

Für das Fleisch:

4 Scheiben Rinderrouladen	4 TL Senf	1 TL Majoran gerebelt
4 Prisen Salz	4 Prisen Pfeffer	2-3 Gewürzgurken
100 g Sch. Frühstücksspeck	1 Zwiebel	1 Prise Zucker
100 ml Gemüsebrühe	2 EL neutrales Öl	

Für die Soße:

2 Möhren	100 g Knollensellerie	1 Lauchstange
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Prisen Zucker
50 g Butter	1 Lorbeerblatt	4 Wacholderbeeren
1 EL Tomatenmark	400 ml Rotwein	300 ml Rinderfond
1 rote Paprikaschote	Salz, Pfeffer	

Für den Salat:

grüner, gemischter Salat	1 rote Paprikaschote	1 Zwiebel
3 EL Weißweinessig	1 Spritzer Zitronensaft	100 ml neutrales Öl
Zucker, Salz, Pfeffer	Basilikumblätter	Petersilienblätter

Für die Garnitur:

150 g Crème-fraîche	2 EL Schnittlauchröllchen
---------------------	---------------------------

Außerdem:

Holz-Spießchen

Für das Fleisch die Rouladen zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie dünn ausklopfen. Mit Senf einstreichen, dann mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Die Gewürzgurken in dünne Streifen schneiden. Die Speckscheiben in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anbraten, dann mit den Gurkenstreifen auf den Rouladen verteilen. Die Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Die Speckpfanne wieder erhitzen und die Zwiebelstreifen darin scharf anbraten. Mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Mit der Brühe ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Die Zwiebel ebenfalls auf dem Fleisch verteilen.

Die Seiten der Rouladen nach innen einklappen und die Scheiben von unten nach oben aufrollen, dann mit einem Holzspieß fixieren. Für die Sauce Möhren und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.

Für das Fleisch den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Öl in der Zwiebelpfanne erhitzen und die Rouladen darin bei starker Hitze rundherum anbraten. Für die Sauce Möhren, Sellerie, Lauch, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mitschwitzen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das Gemüse mit 1 Prise Zucker bestreuen. Butter, Lorbeer und angedrückten Wacholder dazugeben. Das Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Mit einem Drittel des Rotweins ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen. Den Vorgang mit dem restlichen Wein zwei weitere Male wiederholen. Den Rinderfond angießen und einkochen, bis die Sauce schön kräftig ist. Inzwischen die Paprika waschen, halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in kleine Würfel schneiden.

Die Rouladen in eine ofenfeste Form legen, mit der Sauce übergießen und im heißen Ofen 1 Stunde 20 Minuten garen. In dieser Zeit den Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Paprika und Zwiebel in einer Schüssel mit dem Salat mischen. Essig, Zitronensaft, Öl, 1 Prise Zucker, Salz

und Pfeffer verquirlen und den Salat damit abschmecken.

Die Schmorpfanne aus dem Ofen nehmen, die Rouladen herausheben und warm stellen. Die Paprikawürfel zur Sauce in die Schmorpfanne geben und die Sauce weiter einkochen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf jedem Teller eine Portion Salat anrichten und mit Basilikum sowie Petersilie garnieren. Die Rouladen aus dem Ofen nehmen, in jeweils 2 Hälften schneiden und auf dem Salat anrichten. Die Sauce noch einmal abschmecken und mit den Gemüsewürfeln über das Fleisch träufeln. Je 1 Klecks Crème fraîche dazugeben und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Frank Rosin am 20. Februar 2019