

Rinder-Rouladen klassisch

Für 4 Rouladen

4 Rouladen (Oberschale)	12 dünne Scheiben Speck	2 mittelgroße Zwiebeln
Rapsöl	1 TL getrock. Majoran	Pfeffer, Meersalz
4 EL mittelscharfer Senf	4-8 kleine Gewürzgurken	2 EL Butterschmalz

Für Rouladensoße:

1 Möhre	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie	1 Gemüsezwiebel
2 EL Tomatenmark	250 ml Rotwein	$\frac{1}{2}$ l Wasser
3 Lorbeerblätter	1 EL Stärke	

Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Majoran zerhacken und gemeinsam mit den Zwiebeln in Rapsöl anschwitzen.

Rouladenfleisch ausbreiten. Tipp: Keine Angst vor dunklen Stellen im Fleisch! Gereifteres Fleisch ist für Rouladen meistens besser geeignet als junges, da dieses häufig zu zäh ist.

Fleisch ordentlich pfeffern und ein wenig salzen. Tipp: Immer mit trockenen Fingern salzen, dann verklumpt es nicht! Jeweils 1 EL Senf pro Roulade verstreichen. 3 Scheiben Speck pro Roulade und die angeschwitzten Zwiebeln auf dem Fleisch verteilen.

Ganze Gewürzgurken auf die Rouladen geben oder nach Belieben zuvor vierteln.

Seiten des Fleisches einklappen und Rouladen fest einrollen. Seiten dabei weiter hineindrücken, damit die Füllung nicht rausfällt. Von außen ordentlich salzen, nicht pfeffern, denn Pfeffer verbrennt schnell.

Rouladen verschnüren. Hierfür gibt es zwei Techniken: Björn Freitag schnürt die Rouladen wie ein Päckchen zusammen. Zora Klipp hat eine andere Methode: die Schlaufentechnik. Dabei bindet sie mit dem Kochfaden eine Schlaufe, legt die Roulade in diese hinein und zieht sie dann fest. Anschließend bildet der Faden weiter halbe Schlaufen, die das Fleisch zusammenhalten. So entsteht optisch eine Art Mini-Rollbraten, der fest geschnürt ist.

Rouladen in einem Topf mit Butterschmalz kräftig von allen Seiten braun anbraten.

Tipp:

Die gesündere Alternative zu Butterschmalz ist Rapsöl.

Möhren in daumenbreite Stücke schneiden. Sellerie schälen und in daumenbreite Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in grobe Streifen schneiden.

Rouladen nach dem ersten Anbraten aus dem Topf nehmen und Möhren, Sellerie und Zwiebeln anbraten. Tomatenmark zum Gemüse geben. Kräftig umrühren, um Bratensaft mit Röstgemüse zu mischen.

Röstgemüse mit Rotwein ablöschen und 5-10 Minuten einköcheln lassen.

Danach die Rouladen wieder hineinlegen. Wasser hinzufügen. Tipp: Alternativ kann anstatt des Wassers auch selbstgemachte Brühe hinzugegeben werden.

Im Ofen brauchen die Rouladen 1-1,5 Stunden bei 160 Grad Ober-Unterhitze.

Auf dem Herd müssen die Rouladen, je nach Größe 1-1,5 Stunden garen, im Schnellkochtopf nur 30 Minuten. Tipp: Die Festigkeit der Rouladen durch das Einstechen mit einem Messer prüfen.

Rouladen herausnehmen und Fäden entfernen.

Das Röstgemüse für die Soße abpassieren. Dabei wird der Topfinhalt durch ein Sieb oder ein Passiertuch gegossen, sodass die Flüssigkeit vom Gemüse getrennt wird. Soße ordentlich pfeffern und einkochen lassen. In Wasser aufgelöste Stärke einrühren und einen Schuss Balsamico hinzugeben. Die Rouladen in die Soße legen und kurz ziehen lassen.

Dazu passen Salzkartoffeln oder Nudeln.

Björn Freitag am 24. Oktober 2022