



# Mein persönliches Back- und Kochbuch

Kochen und Backen Kinderleicht gemacht!



## Hausgemachte Rinderrouladen

### Zutaten:

- 8 Rinderrouladen
- 5 Zwiebeln
- 4 Gewürzgurken
- 1 St. Roter Paprika
- 4 EL Senf, Mittelscharf
- 12 Scheiben Bacon oder Speck
- Butter- Zwiebelschmalz
- 1 Stück Knollensellerie
- 1 große Möhre (2 kleine)
- 1 Stange Lauch
- 0,7 Liter Rotwein
- Salz und Pfeffer
- 0,5 Liter kräftiger Rinderfond
- 1 TL Speisestärke
- 0,5 Liter Wasser



### Vorbereitung ist das wichtigste:

Das benötigte Material wie Gurken, Paprika und Zwiebel in Streifen schneiden, da übrige Gemüse zum Braten würfeln.

### Zubereitung:

1. Die frische Rinderrouladen aufrollen, mit einer Klarsichtfolie abdecken und entweder mit einem Fleischklopfer oder den Boden einer kleinen Pfanne etwas klopfen damit die Fleischfläsche etwas größer und dünner wird.
2. Die ausgebreiteten Rouladen dünn mit Senf bestreichen, salzen und pfeffern. Den Speck (am besten eignet sich Frühstücksbakon) auf die Rouladen legen, dann die in Streifen geschnitten Gurken, Paprika und Zwiebel auf jeder Roulade verteilen, die Seiten etwas nach innen klappen und rollen, danach die Roulade zu einem Paket verschnüren.

3. In einen geeigneten Bräter das Butter- oder Zwiebelschmalz heiß werden lassen und die Rouladen dann rundherum darin schön Braun anbraten. Danach aus dem Bräter nehmen und in einen Schmortopf umfüllen.
4. Den Sellerie, die restliche Zwiebel, Paprika, Lauch und die Möhren ganz kleinschneiden (Würfeln) und in der Pfanne anbraten. Sobald sie halbwegs "gegart" sind, etwas Tomatenmark (ca. 1 El.) zugeben und kurz rühren. Mit einer dünnen Schicht Rotwein ablöschen, aber nicht rühren und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Wenn die Flüssigkeit verdunstet ist und das Gemüse brät, nochmals eine dünne Schicht Rotwein angießen, kurz rühren und wieder verdunsten lassen. Dies solange wiederholen, bis eine 1/2 Flasche Wein verbraucht ist. Keine Angst, das Röstgemüse wird zwar sehr braun, aber das ist gut für den Geschmack und die Farbe der Sauce. Am Schluss mit dem Fond, etwas Salz und Pfeffer und einem guten Schuss Rotwein auffüllen und dann in den Schmortopf zu den Rouladen geben. Den Schmortopf entweder auf kleiner Flamme, oder bei ca. 160 °C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen für 1 1/2 Stunden schmoren lassen. Ab und zu evtl. etwas Flüssigkeit (am besten Fleischbrühe) zugießen.
5. Nach 1 1/2 Stunden testen, ob die Rouladen weich sind (*einfach mal mit den Kochlöffel ein bisschen draufdrücken, sie sollten sich willig eindrücken lassen - wenn nicht, nochmal eine halbe Stunde weiterschmoren*). Dann die Rouladen vorsichtig aus dem Topf nehmen und in einem geeigneten Gefäß warmstellen.
6. Die Soße durch ein Sieb in einen geeigneten Topf abgießen und das Bratgemüse leicht auspressen, dann aufkochen. Ca. 1 EL Senf mit etwas Wasser und der Speisestärke gut verrühren, in die kochende Soße nach und nach unter Rühren eingießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Sauce je nach Geschmack nochmal mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

**Nährwerte pro Portion:**

Energie:730kcal - Eiweiß:76g - Fett:95g - Kohlenhydrate:175g

