



RINDERROULADEN MIT MEDITERRANEM GEMÜSE

Zutaten

- 120 g Rinderrouladen
- 30 g Speck (Rind)
- 1 Möhre
- 1 Pastinake
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Paprika (rot)
- 6 Cherrytomaten
- 100 ml Rinderfond
- 50 ml Rotwein
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Rouladen waschen, abtrocknen und mit einem Fleischklopfer gleichmäßig dünn klopfen. Möhre und Pastinake schälen. Frühlingszwiebel waschen und das Ende entfernen. Paprika waschen und entkernen. Das Gemüse, bis auf die Tomaten in 10-12 cm lange Streifen schneiden.

Die Rouladen mit Senf bestreichen, salzen und pfeffern. Anschließend mit dem Speck bedecken. Jeweils ein Ende der Rouladen so mit Gemüsestreifen belegen, dass sich die Roulade gut rollen lässt. Übriggebliebenes Gemüse klein schneiden und zur Seite stellen. Rollen mit einem Küchengarn zusammenbinden.

Öl in einem Bräter oder Topf erhitzen und die Rouladen von allen Seiten scharf anbraten. Übriges Gemüse sowie Tomaten dazu geben und kurz mit anbraten. Mit Rinderfond und Rotwein ablöschen. Das Ganze bei mittlerer Hitze für etwa eine Stunde zugedeckt schmoren lassen.

Rezeptvariation

Die Rouladen lassen sich auch gut mit grünen Bohnen füllen. Anstelle von Senf kann Kräuterfrischkäse verwendet werden.

gesund + aktiv informiert

Rindfleisch ist reich an gut verwertbarem Eisen, welches unter anderem für den Sauerstofftransport im Blut benötigt wird.

