



Rinderroulade mit Bärlauchpesto auf Süßkartoffelstampf

Zutaten (für vier Portionen)

650 g Rinderrouladen
4 EL Bärlauchpesto
8 dünne Bauchspeckscheiben
je 100 g Karotten- und Kohlrabistifte
2 Frühlingslauch
2 EL Öl
1 Bund Suppengrün
2 EL Tomatenmark
250 ml Kalbsfond
200 ml Gemüsebrühe
80 g Champignons
8 Wacholderbeeren
8 Pfefferkörner
200 g mehlig kochende Kartoffeln
200 g Süßkartoffeln
250 ml Gemüsebrühe
1 Frühlingszwiebel
2 EL gehackte gemischte Kräuter
2 EL Schmand
1/2 Zwiebel
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa eine Stunde)

Rinderrouladen mit Bärlauchpesto bestreichen, mit Salz würzen, Bauchspeckscheiben darauflegen, Karotten- und Kohlrabistifte und Röllchen von Frühlingslauch darauf anreihen. Mit etwas Pesto bestreichen, straff einrollen, mit dem Bindfaden einen Kreuzbund binden. Dann noch mit Salz und Pfeffer würzen, in heißem Öl rundum anbraten.

Suppengrün klein schneiden, in heißem Öl anrösten, dann halbe Zwiebel zugeben und mit anrösten. Tomatenmark einrühren, leicht gebundenen Kalbsfond angießen, mit Gemüsebrühe auffüllen. Gesäuberte und geviertelte Champignons, Wacholderbeeren und gestoßene Pfefferkörner zufügen, Rouladen einlegen, im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad knapp eine Stunde schmoren lassen.

Kartoffeln und Süßkartoffel schälen, in Stücke schneiden und in Gemüsebrühe weichkochen. Röllchen von Frühlingszwiebel, gehackte gemischte Kräuter und Schmand zugeben, fein stampfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Von den Rouladen den Bindfaden entfernen, schräg halbieren. Soße abseihen, über die Roulade gießen. Vom Kartoffelstampf mit Suppenlöffel Nocken abstechen und daneben setzen.

Nährwerte pro Portion

722 kcal - 45 g Fett - 48 g Eiweiß - 40 g Kohlenhydrate - 3 BE

Dieses Gericht ist eifrei.