



Rinderroulade mit Gemüse-Senffüllung, Kohlrabi und Spinatpüree

Zutaten für vier Personen

3 Scheiben von der Rinderoberschale (à 280 g)
9 Bauchspeckscheiben
100 g Karottenwürfel
100 g Zwiebelwürfel
80 g Essiggurkenwürfel
3 EL mittelscharfer Senf
2 EL Öl

1 Bund Suppengrün
2 EL Tomatenmark
2 EL Maismehl
300 ml Traubensaft
800 ml Kalbsfond
2 Rosmarinzwige
2 Zweige Thymian
2 Zweige Lavendel
12 Wacholderbeeren
12 Pfefferkörner
Salz, Pfeffer

Beilagenvorschlag:

Spinat-Kartoffelpüree
Kohlrabi in Rahm

Zubereitung (circa 90 Minuten)

Drei Scheiben dünne Schnitzel von der Rinderoberschale überlappend auflegen, mit Salz und Pfeffer würzen und Speckscheiben quer aneinander auflegen. Karottenwürfel, Zwiebelwürfel und Essiggurkenwürfel mit Senf gut vermengen, Masse darauf geben und bis zum Rand gut verstreichen. Straff quer einrollen, mit Bindfaden vier bis fünf Mal zubinden, in großer Schmorpfanne rundum in heißem Öl anbraten und herausnehmen.

In selber Pfanne in Würfel geschnittenes Suppengrün anrösten, Tomatenmark zufügen, mit Maismehl stäuben, gut anrösten und mit rotem Traubensaft ablöschen. Mit Kalbsfond auffüllen und aufkochen lassen. Rosmarinzwige, Thymian, Lavendel, gedrückte Wacholderbeeren und Pfefferkörner zufügen und im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad circa 90 Minuten schmoren lassen. Herausnehmen, Bindfaden entfernen und in Scheiben schneiden. Auf Tellern mit Beilagenvorschlag anrichten. Sauce abseihen, Roulade damit überziehen und mit Thymian garnieren.

Nährwert pro Portion

604 kcal – 27 g Fett - 57 g Eiweiß – 32 g Kohlenhydrate – 2 BE
Dieses Gericht ist glutenfrei.

