



Rinder-Speckbohnenroulade mit Süßkartoffel-Kürbispüree

Zutaten für vier Personen

4 Scheiben Rinderroulade (Oberschale à 200 g)
4 EL Frischkäse
1 EL Knoblauch fein gehackt
8 Bauchspeckscheiben
1 EL fein gehackter Knoblauch
350 g Buschbohnen (geputzt)
8 Zweige Bohnenkraut
4 EL Öl
2 Bund Suppengrün (Wurzelgemüse)
2 EL Tomatenmark
2 EL Maismehl
300 ml Kalbsfond
400 ml Gemüse- oder Fleischbrühe
4 Wacholderbeeren
6-8 Pfefferkörner
3 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer

Püree:

350 g Süßkartoffelwürfel
350 g Kürbiswürfel (Butternut)
4 EL Sauerrahm
250 ml Brühe
Salz, Pfeffer

Garnitur:

8 Kirschtomaten
4 Thymianzweige

Zubereitung (circa 50 Minuten ohne Schmorzeit)

Rouladenscheiben leicht klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Frischkäse bestreichen und mit dem Knoblauch bestreuen, je zwei Speckscheiben nebeneinander legen, Bohnenkraut darauf verteilen, die bissfest gegarten Bohnen in vier Portionen aufgeteilt darauflegen, einrollen und mit Bindfaden zubinden.

Rouladen ringsum in Öl anbraten, herausnehmen, klein geschnittenes Wurzelgemüse im Öl anrösten, Tomatenmark und Maismehl einrühren, gut vermengen und mit Fond und Brühe aufgießen, klumpenfrei verrühren, Lorbeer, Wacholder und Pfefferkörner zugeben und aufkochen lassen. Dann Rouladen in die Sauce legen und circa eine Stunde schmoren.

Würfel von Kürbis und Süßkartoffeln in Brühe gut weichkochen, falls nötig abschütten, durch die Kartoffelpresse drücken oder stampfen, Sauerrahm unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rouladen aus der Sauce nehmen, in Tranchen aufschneiden oder schräg halbieren, auf das Püree setzen und mit der passierten Sauce überziehen. Mit halbierten Kirschtomaten und Thymianzweig ausgarnieren.

Dieses Gericht ist glutenfrei und eifrei.

Nährwert pro Portion: 997 kcal – 62 g Fett – 58 g Eiweiß – 62 g Kohlenhydrate – 5 BE