

Rinder – Rouladen

Ein Klassiker – würzig gefüllte Fleischrouladen in dunkler Sauce!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei



Für 4 Personen

4 große, dünne Scheiben Rindfleisch aus der Oberschale

Salz

Pfeffer

2 EL Senf mittelscharf

20g Butterschmalz oder Öl

1 Zwiebel gehackt

1 Bund Petersilie gehackt

8 dünne Scheiben durchwachsener Speck

2 Essiggurken, längs halbiert

Zum Schmoren:

40g Butterschmalz oder Öl

1 Zwiebel geviertelt

1 Möhre grob geschnitten

1 EL Tomatenmark

Etwa 3/8 L Fleischbrühe

50ml trockener Rotwein

1. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Petersilie andünsten. Beiseite stellen.

2. Fleischscheiben flach ausbreiten, salzen, pfeffern, dünn mit Senf bestreichen. Die gedünstete Zwiebel-Petersilie-Masse darauf verteilen. Jedes Fleischstück mit zwei Scheiben Speck belegen. An einem Ende mit je einer halben Gurke belegen und aufrollen. Mit Rouladennadeln oder Holzspießchen feststecken oder mit Zwirn binden.

3. In einem Schmortopf das Butterschmalz erhitzen, Rouladen von allen Seiten scharf anbraten, Zwiebel, Möhre und Tomatenmark mitbräunen. Mit Rotwein ablöschen und so viel Brühe aufgießen, dass die Rouladen halb bedeckt sind. Zugedeckt bei schwacher Hitze 1,5 Std. schmoren lassen. Nach halber Garzeit die Rouladen wenden, bei Bedarf Brühe aufgießen.

4. Rouladen herausnehmen, Bindematerial entfernen. Die Sauce durchpassieren, dann einmal aufkochen lassen. Bei Bedarf mit etwas Speisestärke binden. Hierzu etwa 2 TL Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren und unter die Sauce rühren, einmal aufkochen lassen.

5. Rouladen in einer vorgewärmten Schüssel anrichten, mit Sauce übergießen.

Beilage: glutenfreie Spätzle oder Salzkartoffeln