

Kochen mit Klaus

Rinder-Rouladen mit Rosenkohl

Zutaten: (Für 3 Personen)

- 3 Rinder-Rouladen, Salz, Pfeffer, Senf, 3 Essiggurken, 2 Zwiebeln, Öl
- 2 Knobizehen, 100 g roher Schinken, 3 EL Tomatenmark, Bratensaft,
- 500 ml Fleischbrühe, 250 ml Rotwein, 1 Pck. Fix f. Rouladen,
- Saucenbinder, Petersilie, 500 g TK-Rosenkohl, 50 g Schinkenwürfel

Zubereitung:

1. Gurken in Stifte schneiden. 1 Zwiebel in Streifen schneiden, Rest u. Knobi fein würfeln. Fleisch waschen, trocknen, innen salzen, pfeffern, mit Senf bestreichen u. mit Schinken belegen. Zwiebelringe u. Gurken darauf verteilen. Seiten einschlagen, aufrollen u. fixieren.



2. Fleisch in heißen Öl rundum scharf anbraten u. herausnehmen. (Rest Zwiebeln u. Knobi im Bratfett anbraten, Tomatenmark mitbraten. Mit Rotwein ablöschen u. etwas einkochen lassen. Brühe mit Fleischsaft zugießen, Fix u. 3 EL Bratensaft einrühren, aufkochen, Rouladen zugeben u. abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 90 Min. schmoren lassen. Rouladen entnehmen, Sauce mit Binder dicken. Petersilie unterrühren, salzen u. pfeffern. Rouladen zugeben u. erwärmen.



3. Inzwischen TK-Rosenkohl 8 Min. im Dampfgarer zubereiten, dann in Öl anbraten. Schinkenwürfel zugeben u. mitbraten. Mit Pfeffer u. Muskat würzen u. mit Rouladen auf der Sauce zur Beilage servieren.



Tipp des Chaoten: Dazu Salzkartoffeln reichen!



Erstellt von Klaus am 04.12.2016