

Tarik Rose

Freitag, 21. August 2020

Sommerliche Rinderroulade mit Zitronentapenade und Petersilienwurzelpüree

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Mediterran

Zutaten:

Für das Püree:

600 g	Petersilienwurzeln
500 ml	Gemüsebrühe
1	Knoblauchzehe
1/2	Bio-Zitrone
2 EL	Schwarzkümmelöl
1 EL	Honig
1 Prise	geräuchertes Paprikapulver
etwas	Muskatnuss

Für die Roulade:

2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1/2 Bund	glatte Petersilie
2 Zweige	Thymian
1	Bio-Zitrone
2 EL	Olivenöl
1 TL	gehackte Kapern
2 EL	Senf
4	Rinderrückensteaks (à 160 g)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Zitronen-Tapenade:

2	Zitronen
½ Bund	glatte Petersilie
4 EL	Olivenöl
2 TL	Apfelsüße

Zubereitung:

1. Für das Püree die Petersilienwurzeln putzen, schälen, in Stücke schneiden und in einem Topf mit der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten weich garen.
2. Inzwischen für die Roulade Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Petersilie und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
4. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
5. Den Backofen auf 80 Grad Umluft (100 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.
6. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Anschließend in eine Schüssel füllen, mit Petersilie, Thymian, Kapern, Senf und Zitronenschale mischen.



7. Fleischscheiben leicht plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Die Schalotten-Kräuter-Masse auf dem Fleisch verteilen und die Scheiben zu Rouladen aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.
9. In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Rouladen darin rundherum anbraten. Dann in eine flache Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten fertig garen.
10. Für die Zitrontapenade die Zitronen so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Dann die Zitronenfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei den austretenden Saft auffangen.
11. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
12. In einer Schüssel Petersilie, Olivenöl, 1 Spritzer aufgefangenen Zitronensaft und Apfelsüße verrühren. Die Zitronenfilets unterheben.
13. Für das Püree den Knoblauch schälen und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.
14. Die weich gekochten Petersilienwurzeln aus der Brühe heben und kurz ausdampfen lassen.
15. Petersilienwurzeln mit Knoblauch, Zitronensaft, Schwarzkümmelöl, Honig, Paprikapulver und Muskatnuss in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Falls das Püree zu fest ist, noch etwas Kochflüssigkeit dazugeben.
16. Die Rouladen schräg aufschneiden, mit dem Püree auf Tellern anrichten und mit der Zitronen-Tapenade beträufeln.

Nährwert: Pro Portion: 610 kcal / 2540 kJ
19 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 41 g Fett