

Sören Anders
Rinderroulade mit Rotkraut**Mittwoch, 18. Dezember 2024**
Rezept für 4 PersonenDauer: 2,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche**Zutaten:**

Für die Rouladen:

2	saure Gurken (Gewürzgurken)
80 g	fetter Speck
4	Rindfleischscheiben (à ca. 160 g) für Rouladen, z. B. aus Ober- oder Unterschale
etwas	Salz
2 EL	Senf
1 TL	Majoran, gerebelt
2	Zwiebeln
3 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
700 ml	Rinderfond oder Gemüsebrühe

Für das Rotkraut:

800 g	Rotkohl
2	Zwiebeln
2	Äpfel (z.B. Boskop)
10 g	frischer Ingwer
30 g	Schweine- oder Butterschmalz
2 EL	Zucker
etwas	Salz
2 EL	Weinessig
50 ml	Orangensaft
100 ml	Apfelsaft
100 ml	Wasser
3	schwarze Pfefferkörner
1	Zimtstange
2	Gewürznelken
1	Lorbeerblatt
1	Zitrone
2 EL	Johannisbeergelee (aus dem Glas)

Für das Kartoffelpüree:

600 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
250 ml	Milch
50 g	Butter
1 Prise	Muskatnuss, frisch gerieben

Zubereitung:

1. Für die Rouladen die Gurken und den Speck längs in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Fleischscheiben evtl. noch etwas plattieren, dann salzen und mit Senf bestreichen. Je eine Scheibe Speck und Gurke auflegen, mit Majoran bestreuen.
3. Die Fleischscheiben vorsichtig fest aufwickeln, dabei die Seitenränder etwas zur Mitte klappen. Die Rouladen mit Küchengarn fixieren.
4. Die Zwiebeln schälen und würfeln.

5. In einem Bräter Öl erhitzen und die Rouladen rundherum kräftig anbraten, die Zwiebelwürfel zugeben und mitbraten. So viel Fond angießen, dass die Rouladen etwa 1 cm hoch in der Flüssigkeit liegen. Rouladen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden schmoren, bis sie weich sind. Währenddessen etwa alle 20 Minuten wenden und nach und nach weitere Brühe angießen.
6. In der Zwischenzeit für das Rotkraut vom Rotkohl die äußeren unschönen Blätter entfernen. Den Kohlkopf vierteln und den harten Strunk entfernen. Die Kohlviertel in feine Streifen schneiden oder hobeln.
7. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
8. Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden.
9. Ingwer schälen und fein würfeln.
10. Das Schmalz in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Die Kohlstreifen zugeben und ebenfalls dünsten. Zucker, eine gute Prise Salz, Apfelspalten, Ingwer, Essig, Orangen-, Apfelsaft und Wasser zugeben.
11. Die Pfefferkörner etwas andrücken und mit Zimtstange, Gewürznelken und Lorbeerblatt in ein Gewürzsäckchen (oder Teebeutel) geben, zubinden und mit in den Topf geben. Von der Zitrone den Saft auspressen und mit dem Gelee ebenfalls zugeben. Alles gut umrühren und den Kohl zugedeckt ca. 50 Minuten garen, dabei zwischendurch immer mal wieder umrühren.
12. Ca. 40 Minuten vor Ende der Schmorzeit der Rouladen die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weichkochen.
13. Wenn das Rotkraut schön weichgekocht ist, das Gewürzsäckchen entfernen, das Kraut abschmecken.
14. Die weich gekochten Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.
15. In einem Topf Milch und Butter erhitzen.
16. Die Kartoffeln durch die Presse in den Topf mit der Milch drücken und zu einem Püree verrühren. Mit Muskat und Salz würzen.
17. Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen.
18. Die verbliebene Sauce pürieren, durch ein Sieb passieren und abschmecken.
19. Von den Rouladen das Küchengarn entfernen. Die Sauce mittig auf Teller geben und die Rouladen daraufsetzen. Rotkraut und Kartoffelpüree dazu servieren.

Pro Portion: 930 kcal/ 3900 kJ

59 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 58 g Fett