

## Björn Freitag | Klassische Rinderrouladen

---

---

### Zutaten für 6 Rouladen:

- 6 Scheiben Rouladenfleisch vom Rind
- 6 EL mittelscharfer Senf
- 18 dünne Scheiben Speck
- 10 kleine Gewürzgurken
- 3 Gemüsezwiebeln
- 3 Möhren
- ¼ Knolle Sellerie
- 2 EL Tomatenmark
- 250 ml Rotwein
- ½ Liter Wasser
- 2 EL Speisestärke
- 2 EL Butterschmalz
- Rapsöl
- 2 Stiele Majoran
- Salz
- Pfeffer

### Außerdem:

Küchengarn

### Zubereitung:

1 Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Majoran zerhacken und mit den Zwiebelstücken in Rapsöl anschwitzen.

Das Rouladenfleisch ausbreiten. Keine Angst vor dunklen Stellen im Fleisch! Gereifteres Fleisch ist für Rouladen meistens besser geeignet als junges, da dieses häufig zu zäh ist. Das Fleisch kräftig pfeffern und ein wenig salzen. Tipp: Immer mit trockenen Fingern salzen, dann verklumpt es nicht.

Pro Roulade je 1 EL Senf verstreichen und mit 3 Scheiben Speck belegen. Angeschwitzte Zwiebelstücke gleichmäßig auf die Rouladen verteilen. Gewürzgurken vierteln und ebenfalls auf den Rouladen verteilen. Die Längsseiten des Fleisches einklappen, Seiten zur Mitte eindrücken und Rouladen fest einrollen. Damit die Füllung nicht herausfällt, mit Küchengarn verschnüren. Rouladen kräftig salzen. An dieser Stelle nicht pfeffern, denn Pfeffer verbrennt zu schnell!

Rouladen in einem Topf mit Butterschmalz kräftig von allen Seiten braun anbraten. (Alternativ kann statt Butterschmalz auch das gesündere Rapsöl verwendet werden.) Nach dem Anbraten die Rouladen aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Den Topf mit dem Bratensaft anschließend für das Röstgemüse verwenden.

Für das Röstgemüse Möhren, Sellerie und die restlichen Zwiebeln schälen, in daumenbreite Stücke schneiden und in dem zuvor benutzten Topf anbraten. Tomatenmark hinzugeben. Alles kräftig umrühren,

um den Bratensaft mit Röstgemüse zu mischen. Mit Rotwein ablöschen und 5 - 10 Minuten einköcheln lassen.

Anschließend die Rouladen wieder in den Topf legen. Wasser hinzufügen. Alternativ kann bei mehr Rouladen anstatt Wasser auch selbstgemachte Brühe hinzugegeben werden.

Im Bräter bzw. Topf müssen die Rouladen 1 ½ Stunden garen, im Schnellkochtopf nur 30 Minuten. Nach der Garzeit Rouladen aus dem Topf nehmen und von den Fäden entfernen.

Für die Sauce das Röstgemüse passieren und ordentlich pfeffern. In Wasser aufgelöste Stärke einrühren und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Zuletzt die Rouladen in die Sauce legen, kurz ziehen lassen und servieren.

*Rezept: Björn Freitag*

*Quelle: Der Vorkoster vom 27.01.2020*

*Episode: Volle Rolle! Wer macht die beste Roulade im Westen?*