

## Rinderrouladen

### Zutaten für: 4 Personen

4	Stück	Rinderrouladen
2	Stück	Karotten
1	Stück	kleine Sellerieknolle
4	Stück	Zwiebeln
½	Stück	Lauchstange
2	Stück	rote Paprika
8	Scheiben	Bacon
400	ml	Rinderfond
400	ml	Cabernet Sauvignon
4	EL	Saure Sahne
2	EL	Tomatenmark
12	Stück	Cornichons
3	Stück	Lorbeerblätter
6	TL	Dijon Senf
1	TL	Thymian getrocknet
2	TL	Paprikapulver edelsüß
1	TL	Zucker
4	TL	Weizenmehl (405)
		Meersalz & Pfeffer
		Sonnenblumenöl
		Küchengarn zum Binden



Zubereitungszeit ca.: 3,5 Stunden



### Zubereitung:

Dieses herrliche Rouladen-Rezept ist eins meiner absoluten Favoriten!

Wir beginnen mit der Füllung der Rouladen. Dafür schälen wir drei Zwiebeln und schneiden diese in feine Streifen. Die roten Paprikaschoten werden gewaschen und eineinhalb davon in ca. 5 cm lange Streifen geschnitten. Jetzt erhitzt eine Pfanne und bratet darin die Zwiebeln und die Paprikastreifen mit einem Esslöffel Sonnenblumenöl scharf an. Sobald alles Farbe genommen hat, schaltet das Kochfeld aus. Gebt den Thymian in die Pfanne und würzt alles kräftig mit Meersalz und einer Prise Zucker.

Bei den Rouladen achtet darauf, dass sich seitlich keine Sehnen mehr befinden, falls doch schneidet diese weg. Klopf die Rouladen einmal von beiden Seiten mit dem Fleischhammer noch etwas flachen. Breitet sie so aus, dass die schmalere Seite zu euch schaut. Bestreicht jetzt jede Roulade gleichmäßig mit jeweils einem Teelöffel Dijon Senf, lasst am oberen Ende einen drei Finger breiten Streifen frei und würzt sie mit Salz, etwas Pfeffer und etwas süßem Paprikapulver. Legt nun auf jede Roulade zwei Scheiben Bacon. Verteilt nun die angebratenen Zwiebeln und Paprika zu gleichen Teilen auf jeder Roulade. Die Cornichons schneidet einmal der Länge nach durch und verteilt sie ebenfalls gleichmäßig wie auf der Abbildung.

Rollt die Rouladen nun von unten nach oben auf, dabei verschiebt sich die Füllung ein bisschen, aus diesem Grund habt ihr oben etwas Platz gelassen. Bindet die Rouladen nun mit Küchengarn zusammen, ihr könnt aber auch Zahnstocher oder Spieße zum Fixieren verwenden.

Heizt euren Backofen auf 160°C Ober-/ Unterhitze vor.

Nun schälen wir die Karotten, die Zwiebel und den Sellerie und schneiden alles in Würfel. Den Lauch schneiden wir der Länge nach auf, waschen ihn und schneiden diesen in Ringe. Da wir nichts verkommen lassen, schneiden wir die restliche halbe Paprika ebenfalls in Würfel.

Einen schweren Bräter mit Deckel, in welchem die Rouladen später auch Platz finden, stellen wir bei großer Hitze auf unser Kochfeld und braten darin die Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Paprika mit einem Esslöffel Sonnenblumenöl scharf an. Wenn alles gut Farbe genommen hat, reduzieren wir die Hitze und geben das Tomatenmark und den Lauch mit in den Bräter und rösten beides mit an. Achtet aber darauf, dass euch das Tomatenmark nicht verbrennt, sonst wird später alles bitter. Löscht nun mit dem Rotwein und der Hälfte vom Rinderfond ab und lasst alles auf kleiner Flamme ohne Deckel köcheln.

In der Bratpfanne, welche wir für die Füllung schon gebracht haben, erhitzen wir einen Esslöffel Sonnenblumenöl und braten darin die Rouladen von allen Seiten kräftig an. Hat das Fleisch ordentlich Farbe genommen, nehmt sie aus der Pfanne und legt die Rouladen in den Bräter. Fügt noch die Lorbeerblätter einen Teelöffel Zucker, zwei Teelöffel Meersalz und zwei Teelöffel Dijon Senf hinzu.

Gebt jetzt den restlichen Rinderfond in die Bratpfanne und lasst diesen aufkochen, dann löst den gesamten Bratensatz ab und gebt alles in den Bräter, da steckt ganz viel Geschmack drin!

Vermengt alles im Bräter einmal und achtet darauf, dass die Rouladen mit Sauce bedeckt sind. Stellt den Bräter mit geschlossenem Deckel für 2,5 Stunden auf unterster Schiene in den Backofen.

Je nach Fleisch, kann die Garzeit schon mal um eine gute halbe Stunde variieren.

Wenn das Fleisch ganz zart ist und fast zerfällt, nehmt den Bräter aus dem Ofen und schaltet diesen ab. Holt die Rouladen am besten mit einer Zange vorsichtig aus der Sauce und entfernt das Kochgarn.

Die Sauce passiert durch ein Sieb in einen Topf und drückt das Gemüse mit einem Löffel kräftig aus. Lasst die Sauce bei mittlerer Hitze etwas einreduzieren. In der Zwischenzeit verrührt die saure Sahne mit 4 Teelöffeln Mehl, am besten mit dem Schneebeesen zu einer glatten Masse. Wenn die Sauce etwas reduziert ist, gebt etwas von dem Mehl-Sahnegemisch in die Sauce und bindet diese damit ab. Wiederholt diesen Vorgang so oft, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Lasst sie dann noch fünf Minuten auf kleiner Flamme köcheln. Nun schmeckt die Sauce noch ab und wenn nötig würzt mit etwas Pfeffer, Senf, Zucker oder Salz nach.

Jetzt könnt ihr dieses wahnsinnig leckere Gericht servieren, es ist einfach so gut! Als Beilage sind mir Quark-Spätzle am liebsten, aber es passen auch Kartoffeln, Knödel oder Kroketten prima dazu.