

Martin Gehrlein
Rinderroulade mit Dinkelrisotto

Donnerstag, 23. Januar 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

Für die Rouladen:

350 g	Möhren
400 g	Pastinaken
1	Petersilienwurzel
1 Stange	Lauch (Porree)
1 Knolle	gelbe Beete
4 Scheiben	Rinderrouladen (aus der Oberschale)
4 TL	scharfer Senf
etwas	Meersalz
4 EL	Rapsöl
2 EL	Tomatenmark
200 ml	trockener Rotwein
1 Spritzer	Balsamico
500 ml	Rinderfond (z. B. aus dem Glas)
etwas	Pfeffer aus der Mühle



Für das Dinkelrisotto:

1	Schalotte
2 EL	Olivenöl
100 g	Dinkelkörner
100 ml	trockner Weißwein
400 ml	Fleischbrühe (z. B. Instant)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Rouladen das Gemüse putzen und schälen.
2. Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzel und Lauch jeweils längs in etwa 6 cm lange, 5 mm feine Stifte schneiden.
3. Gelbe Bete in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden, dann daraus ebenfalls Stifte schneiden.
4. Das Fleisch auf einer Arbeitsfläche auslegen und bei Bedarf noch etwas plattieren. Zunächst dünn mit Senf bestreichen, mit etwas Salz würzen.
5. An einem Ende der Rouladen jeweils von jeder Gemüsesorte einen Stift auflegen. Die Fleischseiten etwas darüber klappen und die Rouladen fest aufrollen.
6. Mit Küchengarn oder Rouladennadeln fixieren.
7. Die Rouladen mit Salz würzen.
8. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin rundherum kräftig anbraten.
9. Währenddessen das übrige Gemüse in feine Würfel schneiden. Rouladen aus dem Topf heben und kurz beiseitestellen. Gemüse in den Topf geben und anrösten. Tomatenmark einrühren und ebenfalls kurz anrösten.

10. Wein und Essig angießen und kurz köcheln lassen.
11. Dann den Fond angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rouladen wieder einlegen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 ½– 2 Stunden gar schmoren.
12. Nach etwa 1 Stunde Schmorzeit die Gemüsewürfel z. B. mit einem Schaumlöffel aus dem Rouladenfond heben.
13. Für das Dinkelrisotto Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.
14. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel darin glasig andünsten.
15. Den Dinkel zugeben und etwa 3 Minuten mit andünsten.
Tipp: Da der Dinkel ungeschält ist, kann man ihn vor dem Garen auch ca. 2-3 Stunden in einer Schale mit reichlich Wasser einweichen. Vor dem Garen abschütten und dann anschwitzen.
16. Mit Wein ablöschen und etwa 1 Minute köcheln lassen. Dann die Brühe zugießen. Das Dinkelrisotto zugedeckt etwa 25 Minuten sacht köcheln lassen, gelegentlich durchrühren.
17. Gegarte Gemüsewürfel unter den Dinkel mischen, noch einige Minuten sacht köcheln lassen.
18. Währenddessen die Rouladen aus dem Fond heben und warm stellen.
19. Den Fond durch ein Sieb in einen Topf passieren und offen sämig einkochen.
20. Rouladen einlegen und noch kurz ziehen lassen.
21. Das Dinkelrisotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
22. Dinkelrisotto, Rouladen und Schmorsauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Portion: 560 kcal / 2325 kJ
29 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 25 g Fett