

## Sören Anders Rinderroulade mit Bratkartoffeln

Donnerstag, 21. Dezember 2023  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Heimatküche

### Zutaten

Für die Bratkartoffeln:

800 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend  
etwas Salz  
4 EL Butterschmalz

Für die Rouladen:

4 Rouladenscheiben vom Rind à ca. 150 g (z.B. aus der Ober- oder Unterschale)  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
1 EL scharfer Senf  
80 g Speck, dünn aufgeschnitten  
4 Essiggurken  
1 Bund Suppengemüse (Karotte, Sellerie und Lauch)  
2 EL Pflanzenöl zum Braten  
1 EL Tomatenmark  
100 ml Rotwein (ersatzweise Gemüsebrühe und 1 Spritzer Balsamico)  
1 EL Weizenmehl, Type 405  
500 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
1 Knoblauchzehe  
10 Pfefferkörner  
1 TL Speisestärke

Außerdem:

Rouladennadeln oder kleine Holzspieße



### Zubereitung:

1. Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten bissfest garen. Dann abgießen und etwas ausdampfen lassen. Die Kartoffeln pellen und abkühlen lassen. (Dies kann auch schon am Vortag gemacht werden.)
2. Das Rouladenfleisch zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel plattieren, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einer Seite die Fleischscheiben mit Senf bestreichen. Darauf jeweils 1-2 Speckscheiben der Länge nach darauflegen. Die Gurken längs in Scheiben schneiden und auf den Speck geben. Die Fleischscheiben aufrollen und mit einer Rouladennadel oder einem Holzspieß feststecken.
3. Das Suppengemüse putzen, evtl. schälen und in Würfel schneiden.  
Tipp: Wer mag kann die Rouladen vor dem Anbraten ganz leicht mit Mehl bestäuben.
4. Das Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin von allen Seiten goldbraun anbraten, dann herausnehmen.
5. Suppengemüse in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren anbraten, bis es leicht Farbe angenommen hat. Das Tomatenmark zugeben und kurz mitanbraten. Mit Rotwein ablöschen und diesen komplett einkochen lassen.
6. Anschließend mit Mehl bestäuben, unterrühren und die Brühe hinzugießen.
7. Lorbeerblatt, geschälte Knoblauchzehe und Pfefferkörner zugeben, alles einmal aufkochen, dann die Temperatur reduzieren und die Rouladen wieder einlegen. Zugedeckt bei geringer Hitze auf dem Herd die Rouladen ca. 90 Minuten weich schmoren.

Tipp: Man kann die Rouladen auch im Ofen schmoren. Dazu den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (oder 160 Grad Heißluft) vorheizen und einen backofengeeigneten Schmortopf mit Deckel verwenden. Die Rouladen und das Gemüse wie im Rezept beschrieben auf dem Herd anbraten, ablöschen usw., doch statt auf dem Herd zugedeckt im Backofen ca. 90 Minuten garen.

8. Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen, die Sauce passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9. Stärke mit 1 EL Wasser verrühren und mit der Sauce aufkochen. Rouladen wieder in die Sauce legen.

10. Für die Bratkartoffeln die abgekühlten Kartoffeln in feine Scheiben schneiden.

11. In einer beschichteten Pfanne, noch besser wäre eine Eisenpfanne, Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun schwenken, mit Salz würzen.

12. Rouladen und Sauce anrichten. Dazu die Bratkartoffeln reichen.

Pro Portion: 675 kcal/ 2820 kJ,  
33 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 41 g Fett