

# Rinderrouladen mit Rotkohl und Klößen

rindrortk08q.odt

Rindfleisch ist teuer, aber wenns dann mal sein muss, und zum Vergleich, mal ein teureres Rezept. Immerhin gabs den Schinken, die Kloßmasse, allerlei Gemüsereste, die Pfifferlinge und die Erdbeeren zum Nachtisch von der Tafel, das drückt die Kosten dann doch wieder.

## Zutatenliste für 9 Portionen:

- Rotwein
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 4 Zwiebeln (400 g)
- 9 Rinderrouladen (2 kg)
- Senf
- 200 g Speck
- 9 Gurken (300 g)
- 200 g Schninkestreifen
- Öl
- 250 g Pfifferlinge
- 3 Möhren
- 2 Tomaten
- 300 g Gelbe Bohnen
- 1500 g Kloßmasse
- 1000 g Rotkohl
- 2 Äpfel
- Gemüsebrühe
- Mehl
- Sahne
- Erdbeeren



Jetzt die Rouladen aufrollen



So die fertigen Rouladen abtrocknen

## Zubereitung:

Rotwein mit Salz, Pfeffer und Paprika mischen und 6 Zwiebeln kleinschneiden. In einer Auflaufform die Rouladen und die Zwiebeln abwechselnd aufschichten und den gewürzten Wein darübergießen. Das Ganze bis zu 5 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Rouladen abtrocknen und auf einem Küchentuch ausbreiten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit reichlich Senf bestreichen. Etwas kleingeschnittenen Speck, die Gurke und einen Streifen Schinken jeweils am schmalen Ende der Roulade platzieren und die Roulade aufrollen. Mit Küchengarn an jedem Ende einmal fixieren. Sehr wichtig: nicht irgendein Plastikgarn nehmen, das kann sehr giftig sein wenn das hinterher anschmort. Danach die Rouladen in einem Geschirrhandtuch gut abtrocknen (siehe Bild).



Und ab in den Backofen

Den Backofen schon mal auf 250 C° vorheizen. In einer Pfanne die Rouladen nach und nach scharf und von allen Seiten in heißem Öl anbraten und in eine passende Auflaufform legen. Danach in der Pfanne die Pfifferlinge, die Möhren und den restlichen Speck kurz anbraten und über die Rouladen verteilen. Die Pfanne mit einem halben Liter Wasser ablöschen und aufkochen, und dann über die Roulade gießen. Noch Tomaten, Zwiebeln und Bohnen obendrauf und ab in den Backofen.

Zwischendurch die Bohnen zwischen den Rouladen verstecken, sonst verbrennen die. Und zum Ende hin die Rouladen einmal rumdrehen. Nach etwa 75 Min. auf 200 C° müssten die Rouladen gar sein. Derweil aus der Kloßmasse Knödel machen und den Rotkohl mit den Äpfeln fertig machen.

Dann die Rouladen auf einen Teller legen und das Gemüse mit dem Saft in einen Wok umfüllen. Gemüsebrühe, Mehl und etwas Sahne mit einem Schneebesen verrühren und vorsichtig unter das Gemüse rühren und aufkochen. Die Rouladen da reinlegen und noch 5 Min. köcheln lassen.

Mit Knödeln und Rotkohl servieren. Mit Erdbeeren mit Sahne als Nachtisch abrunden.

Vorbereitungszeit:	2-5 Tage	Kosten pro Portion:	3,52 €
Zubereitungszeit:	2,5 Std.	Kalorien pro Portion:	833
Schwierigkeitsgrad:	Mittel	K: 56 g F: 37 g E: 69 g	