MEDITERRANE RINDERROULADE

für 4 Personen

ZUTATEN

für die Rouladen:
2 weiße Zwiebeln
3 EL Olivenöl
6 Rinderrouladen (à 160 g)
6 Scheiben Parmaschinken
120 g italienische Senffrüchte (aus dem Glas)
160 g Zwiebelwürfel
80 g Knollensellerie
80 g Möhrenwürfel
1 TL Zucker
1 EL Tomatenmark
500 ml Rotwein
3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian
800 ml Rinderbrühe oder Kalbsfond
2 Lorbeerblätter
12 schwarze Pfefferkörner
Salz und Pfeffer aus der Mühle

für die Zwiebeln:
4 – 5 Zwiebeln
1 EL Mehl
½ TL Paprikapulver (edelsüß)
Öl zum Frittieren

1
Für die Rouladen die weißen Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und in 1 EL Olivenöl hellbraun anbraten. Die Rouladen nebeneinander ausbreiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rouladen auf der unteren Hälfte mit je 1 Scheibe Parmaschinken belegen. Die Senffrüchte klein hacken und auf dem Schinken verteilen. Die Zwiebelstreifen daraufgeben, die Rouladen von unten nach oben einrollen und mit Küchengarn zusammenbinden.

2
In einem Bräter das restliche Olivenöl erhitzen und die Rouladen darin rundum anbraten. Herausnehmen und die Zwiebel-, Sellerie- sowie Möhrenwürfel anrösten. Den Zucker und das Tomatenmark kurz mitrösten. Mit einem Drittel des Rotweins ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. So fortfahren, bis der Rotwein aufgebraucht ist.

3
Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Rinderbrühe zum Gemüse gießen. Rosmarin, Thymian, Lorbeerblätter und Pfefferkörner hinzufügen. Die Rouladen in den Bräter geben und im Backofen bei 140 °C (Ober- und Unterhitze) auf der 2. Einschubebene von unten zugedeckt 1,5 bis 2 Stunden weich schmoren.

4
Die Zwiebeln schälen und in 2 bis 3 mm dicke Ringe schneiden. Mehl und Paprikapulver mischen und die Zwiebelringe darin wenden. Etwas abklopfen. Das Öl erhitzen und die Zwiebelringe darin knusprik frittieren.

5
Die Rouladen aus dem Bräter nehmen und die Soße in einen Topf passieren. Auf 0,5 l einkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und eventuell mit Stärke binden. Das Küchengarn entfernen und die Rouladen in der Soße erwärmen. Die Rouladen schräg halbieren und je drei Hälften pro Person auf Teller verteilen. Mit der Soße umgießen und Röstzwiebeln darübergeben.