

Informationen zur Sendung vom 12.12.2023

Rinderrouladen mit geröstetem Rosenkohl

Von Ulla Scholz

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Rouladen (aus der Oberschale geschnitten)	Sauce	Rosenkohl
	150 g Zwiebeln	750 g Rosenkohl
	150 g Karotten	1 – 2 Knoblauchzehen
Füllung	100 g Sellerie	½ Bio-Zitrone
8 Scheiben Frühstücksspeck	2 Lorbeerblätter	100 ml Olivenöl
1 – 2 Zwiebeln	2 Thymianzweige	geräuchertes Paprikapulver
4 kleine Gewürzgurken	1 Knoblauchzehe	Salz
2 EL mittelscharfer Senf	1 EL Tomatenmark	Pfeffer
Salz	Salz	
Pfeffer	Pfeffer	Außerdem
Öl oder Butterfett zum Anbraten	Wasser oder Brühe zum Ablöschen	Kartoffelknödel (siehe Küchentipp)
	Kartoffelstärke zum Abbinden	

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Entweder jetzt leicht anbraten oder im nächsten Arbeitsschritt roh verwenden. Die Rouladen salzen und dünn mit Senf bestreichen. Auf die Senfschicht Frühstücksspeck und Zwiebelwürfel legen. Die Gurken jeweils in acht Streifen teilen und gleichmäßig auf der Füllung platzieren. Die Rouladen an beiden Längsseiten ein wenig einschlagen. Das sieht später gut aus und es fällt nichts so schnell heraus. Alle Exemplare mit Küchengarn oder speziellen Nadeln fixieren.

Das Röstgemüse für die Sauce schälen und in grobe Würfel teilen. Den Knoblauch halbieren.

In einem passenden Bräter die Rouladen von allen Seiten kräftig anbraten. Das Fleisch herausnehmen und zur Seite stellen. Nun im heißen Bratenfett das Röstgemüse rundum kräftig anschwitzen. Unter Umständen noch einmal etwas Öl oder Butterfett zugeben. Wenn der Röstvorgang fortgeschritten ist, wird das Tomatenmark untergerührt. Noch eine kleine Weile braten, dann die Gemüsewürfel mit etwas Wasser oder Brühe ablöschen. Die Flüssigkeit so lange einreduzieren lassen, bis das Gemüse wieder leicht röstet. In der klassischen Küche wird dieser Vorgang mehrmals wiederholt. Diese Arbeitstechnik erzeugt bei Schmorgerichten besonders aromatisierte Saucen. Beim letzten Röstvorgang etwas mehr Flüssigkeit und alle Kräuter und Gewürze zuführen.

Die Rouladen einlegen, den Bräter mit einem Deckel verschließen und im vorgeheizten Backofen – bei 175 Grad – circa 1,5 Stunden schmoren.

Für den Rosenkohl das Gemüse putzen, halbieren und den Strunk keilförmig ausschneiden. Die halbierten Rosenkohlköpfchen in eine passende Schüssel geben, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Paprikapulver und etwas Zitronenabrieb drüberstreuen und mit ein wenig Öl und Knoblauchstückchen marinieren. Rosenkohl auf einem kleinen Backblech ausbreiten und circa 25 Minuten im Backofen rösten.

Informationen zur Sendung vom 12.12.2023

Rinderrouladen mit geröstetem Rosenkohl

Von Ulla Scholz

Wenn das Fleisch schön mürbe ist, werden die Rouladen aus der Sauce gehoben und kurz zur Seite gestellt. Etwas später Küchengarn, Hölzchen oder Nadeln entfernen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und das ausgekochte Röstgemüse entsorgen. Den Fond eine Weile ruhen lassen und überschüssiges Fett, das sich an der Oberfläche sammelt, vorsichtig abschöpfen. Ist zu wenig Flüssigkeit vorhanden wird mit etwas Rotwein oder Brühe verlängert. Nun noch einmal aufkochen und mit ein wenig Kartoffelstärke abbinden. Die Rouladen in der Sauce kurz erwärmen.

Anrichten

Pro Portion eine Roulade auf den Teller legen. Mit Rosenkohl und Knödeln in Semmelbutter verfeinern.

Ullas Küchentipps

Gefüllte Kartoffelknödel

In einer der vergangenen Lecker-und-günstig-Radiosendungen gibt es ein Rezept zu gefüllten Kartoffelknödeln. Die würden hier gut passen. Ansonsten schmecken auch Spätzle oder Kartoffelpüree.

Von Rotkohl, der oft als Beilage zu Rouladen auf Speisekarten steht, bin ich weniger begeistert. Durch die Gurkenstreifen hat das Gericht ohnehin eine säuerliche Komponente. Zudem lässt sich so ein Backofenrosenkohl für Vegetarier blitzschnell in ein Festmahl verwandeln. In dem Fall Maronen mitbraten und eine aromatische Pilzsauce kochen. Die Knödel bleiben – die passen hier auch perfekt.

Rindfleisch

Das Fleisch möglichst beim Metzger des Vertrauens kaufen. Es gibt nichts Schlimmeres, als Rouladen, die aus der Unterschale geschnitten wurden. Wen wundert es, wenn sie – selbst nach langem Schmoren – zäh und trocken schmecken. Ein guter Metzger lässt seine Fleischstücke lange genug abhängen beziehungsweise reifen. Auch das wirkt sich auf die Qualität aus. Viele Fleischereifachgeschäfte arbeiten mit Bauern aus der Region zusammen und wissen, wie die Rinder gehalten wurden. Bei allen kontroversen Diskussionen und den Fleischverzehr kommt es für mich auch darauf an, wo das Fleisch gekauft wurde und wie oft und wie viel Fleisch gegessen wird.

Besonders hübsch sieht es aus, wenn wir die kalte Roulade in Scheiben aufschneiden, in einem flachen Geschirr in der Sauce erwärmen und fächerartig auf dem Teller anrichten. Die beiden Endstückchen jeweils weglassen.

Informationen zur Sendung vom 12.12.2023

Rinderrouladen mit geröstetem Rosenkohl

Von Ulla Scholz

Gute Vorbereitung – weniger Stress

Da sich Rouladen 2 – 3 Tage im Kühlschrank frisch halten, lassen sie sich wunderbar für viele Personen vorbereiten. Sie müssen vor dem Festessen nur noch in der heißen Sauce ziehen. Auch die Knödel kann man am Vortag machen und im Knödelwasser noch einmal erwärmen. Den Rosenkohl würde ich komplett putzen, die Marinade anrühren und das Gemüse, während die Vorspeise gegessen wird, im Backofen schmoren lassen.

Sollten Vegetarier dabei sein und es gibt Pilzsauce, darf sogar diese einmal erwärmt werden. Unbekömmlich werden Pilze oder Spinat erst, wenn wir sie über eine längere Zeit warmhalten. Kurzes Kochen, zügiges Abkühlen und einmaliges, erneutes Erhitzen ist immer möglich.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!