

Rouladen

Index

Backwaren.....	3	Pute	13
Fisch	6	Rind	22
Fleisch.....	10	Schwein	65
Geflügel.....	10	Vegetarisch	83
PS.....	96	Was woanders nicht passt	92

Inhaltsverzeichnis

Rouladen.....	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren	3
Biskuit-Nussroulade 6 Ei.....	4
Biskuitroulade GF + DIA 3 Ei	4
Kokosnuss Roulade 4 Ei + 3 Eigelb.....	5
Vermicelle - Roulade 3 Ei	6
Fisch.....	6
Fischrouladen GF	6
Schollenfilets, Überbackene Zucchini Rouladen 4 Ei.....	7
Schwertfischrouladen	8
Seelachsrouladen 1 Eigelb GF	9
Fleisch	10
Geflügel	10
Hahn	10
Asiatische Hähnchenrouladen	10
Hähnchen, Käse Rouladen 6 Ei.....	11
Hühnerrouladen mit Eierfüllung	12
Pute	13
Bunte Riesenroulade aus Putenfleisch 1 Ei.....	13
Gebackene Putenrouladen.....	14
Pute, Geflügel-Roulade "Italienische Art"	15
Puten - Rouladen schmatziger Art	16
Puten-Möhren-Roulade GF	17
Puten-Möhren-Roulade GF	18
Putenroulade mit Wirsing	19
Putenrouladen	20
Putenrouladen mit Basamicosoße.....	21
Putenrouladen mit Maroni Apfelfülle	22

Rind	22
Chinakohl-Tomatengemüse	22
Gegrillte Rindsroulade mit Spargelfüllung	23
Hackfleisch , Jägerrouladen Pfiffige	24
Kalbfleischrouladen mit Spinatfüllung 1 Eigelb	25
Kalbsröllchen, gefüllt	27
Kalbsrouladen	28
Kalbsrouladen mit Spinat und Ricotta	29
Kalbsschnitzel Rouladen.....	30
Leberrouladen	31
Rind , Bärlauch - Rouladen.....	32
Rind, Mini Kräuter Rouladen	33
Rind, Rouladen	33
Rinderroulade Gefüllte	34
Rinderroulade mit Bratwurstfülle GF	34
Rinderroulade mit Dörrobst	35
Rinderroulade Porree-Rouladen	37
Rinderrouladen	38
Rinderrouladen	39
Rinderrouladen GF.....	39
Rinderrouladen DIA.....	40
Rinderrouladen "Babuschka"	41
Rinderrouladen asiatisch GF	42
Rinderrouladen Fränkische	43
Rinderrouladen in Burgundersoße	43
Rinderrouladen mit Champignonfüllung	44
Rinderrouladen mit kräftiger Bratensoße.....	45
Rinderrouladen mit Meerrettich DIA	46
Rinderrouladen mit Rahmwirsing GF.....	47
Rinderrouladen mit Rosenkohl DIA.....	48
Rinderrouladen und Kartoffelklöße	49
Rinderrouladen zu Bandnudeln	50
Rinderrouletten mit Ziegenkäse gefüllt GF.....	51
Rindfleisch-Auberginen-Rouladen	52
Rindsrouladen	52
Rindsrouladen 1 Eigelb	53
Rindsrouladen GF.....	54
Rindsrouladen mit Schinken GF.....	55
Rindsrouladen mit Pilzfüllung.....	55
Rindsrouladen mit Schokoladensauce	56
Roulade, groß, 1 Ei.....	57
Rouladen	58
Rouladen Jäger-Art	59
Rouladen mit Lauchfüllung	60
Rouladen mit Sauerkrautfüllung.....	61
Rouladen mit Spinat und Mandelfüllung	61
Rouladenrolle Landfrauenrezept.....	63
Rouladentopf (8 Personen).....	63

Schnitzelrouladen mit Pesto	64
Schwein.....	65
Hackfleisch , Jägerrouladen Pfiffige	65
Hackfleisch Kohlrouladen mit Biersoße 1 Ei.....	65
Hackfleisch, Kohlrouladen aus Rotkohl.....	66
Hackfleisch, Wirsingrouladen GF	67
Leberkäserrouladen gebacken	68
Parma, Blätterteigrouladen	68
Rouladenspieße	69
Schinken Auberginenrouladen in Tomatensugo	70
Schinken Kaiserroulade auf Spinatpüree 8 Ei	71
Schinkenrouladen DIA	72
Schweine Rouladen DIA.....	72
Schweinefilet , Festtagsroulade.....	73
Schweinefleisch-Paprika-Rouladen	74
Schweineroulade Badische	75
Schweineroulade mit Kartoffelpüree	76
Schweineroulade, pikant.....	76
Schweinerouladen GF	77
Schweinerouladen a la Cordon bleu.....	78
Schweinerouladen chinesische Art GF	79
Schweinerouladen in Biersoße	80
Schweinroulade, sächsisch.....	81
Schweinsrouladen in Bierteig.....	81
Speck, Pilz Roulade 3 Eigelb GF	83
Vegetarisch.....	83
Käse Roulade 4 Ei	83
Käserrouladen,	84
Kohlrouladen mit Parmesan.....	85
Kohlrouladen mit Pilzen und Nüssen 1 Ei.....	86
Rotkohlroulade in fruchtiger Biersauce.....	87
Rotkohlroulade mit Dinkelfüllung	88
Spinatrouladen 4 Ei.....	89
Vermicelle - Roulade 3 Ei	90
Zucchini - Roulade mit Basilikumsauce 5 Ei	91
Was woanders nicht passt	92
Hirschroulade Gefüllte mit glasierten Maronen	92
Kohlrouladen 1 Ei.....	93
Lamm Kohlrouladen 1 Ei	94
Leberkäse - Rouladen GF	95
Schinken, Pfannkuchenroulade 4 Ei	95
PS.....	96

[Backwaren](#)

Biskuit-Nussroulade

6 Ei

Zutaten für 10 Portionen

- 6 Ei(er), getrennt
- 150 g Zucker
- 50 g Mehl
- 100 g Haselnüsse, gerieben
- 3 Becher Sahne
- 1 Obst (Sorten nach Wunsch)

ZUBEREITUNG

Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Zucker nach und nach zugeben und weiterschlagen, bis der Eischnee glänzend ist. Die verquirlten Eigelb, das Mehl und die Nüsse locker unterheben. Auf ein Backblech (mit Backpapier ausgelegt) streichen und bei 200°C 15-20 Minuten backen, zweitunterste Schiene. Nach dem Backen auf ein mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen (noch heiß), Papier abziehen und sofort! einrollen. Abkühlen lassen, dann aufrollen, Tuch entfernen, wieder einrollen und in Alufolie gewickelt abkühlen lassen. Später Roulade mit steifgeschlagener Sahne und Obst nach Belieben bestreichen, aufrollen und mit Sahne überziehen. Mit Obst und Schokostreuseln garnieren!

7.5.01 Meike

CK

Biskuitroulade GF + DIA 3 Ei

Mandel-Möhren-

- 100 g Möhren
- 3 Eier
- 90 g Diabetikerzucker
- 60 g Vollkornmehl
- 60 g geriebene Mandeln
- 250 ml Schlagsahne
- 1 TL geriebene Orangenschale

1. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Elektro-Ofen auf 200 C vorheizen. Möhren fein reiben.
 2. Eigelb mit 2 EL heißem Wasser und Diabetikerzucker schaumig rühren. Den Eischnee schlagen, aufsetzen. Mehl, Möhren und Mandeln darüber geben, locker mischen. Den Teig auf das Blech streichen. 10 Min. backen.
 3. Biskuit auf ein feuchtes Tuch stürzen. Backpapier abziehen, die Roulade mit Pergamentpapier dazwischen locker aufrollen und abkühlen lassen.
 4. Sahne mit Orangenschale schlagen. Roulade entrollen, Papier entfernen, mit der Sahne bestreichen und wieder einrollen.
- Ergibt 12 Stück zu je: 170 kcal/710 kJ

4 g Eiweiß, 11 g Fett, 1 BE, 12 g KH

Kokosnuss Roulade 4 Ei + 3 Eigelb

Für ca. 20 Stück

4 Eier
90 g Zucker
1 EL Kokosnusslikör
Salz
50 g Feine Speisestärke (z. B. Mondamin)
50 g Mehl

Für die Füllung:

300 ml ungezuckerter Kokosnuss- Extrakt (aus der Dose)
50 g Zucker
15 g Speisestärke
3 Eigelb
2 Blatt Gelatine
200 ml Schlagsahne

Außerdem:

2 EL Akazienhonig
5 EL Kokosflocken
25 g Kokos- Chips

1. Eier trennen. Eigelbe mit Zucker und Likör schaumig rühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. 75 g Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Mehl und Speisestärke mischen. Abwechselnd mit dem Eischnee auf die Schaummasse geben, sorgfältig unterheben. Teig ca. 1 cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Auf mittlerer Schiene bei 225 Grad ca. 8 Minuten backen.
2. Biskuit auf ein zweites Backpapier stürzen. Das Papier feucht abwischen, ablösen und wieder auf den Biskuit legen. Von der langen Seite her aufrollen und erkalten lassen.
3. Kokos- Extrakt mit restlichem Zucker, Speisestärke und den Eigelben unter Rühren bis knapp vor dem Siedepunkt erhitzen. Gelatine einweichen, gut ausdrücken und in der heißen Creme auflösen, erkalten lassen. Steif geschlagene Sahne locker unterheben.
4. Biskuit entrollen. Papier wegnehmen. Die Füllung darauf streichen, dabei einen 1 cm breiten Rand frei lassen. Zuerst von Hand, dann mit Hilfe

des Papiers aufrollen. Roulade mit Honig bestreichen, die Enden schräg anschneiden. Mit Kokosflocken bestreuen und mit Kokos- Chips verzieren.

Pro Stück ca. 88 kcal; 3 g E, 6 g F, 16 g KH

Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

Frau von Heute Nr. 7/04

Vermicelle - Roulade

3 Ei

Zutaten für 1 Portionen

220 gPüree von Maronen, tiefgekühlt

90 g Zucker

3 Ei(er), davon das Eigelb

3 Ei(er), davon das Eiweiß

2 EL Zucker

2 EL Mehl

2 EL Kakaopulver

1.8 dlRahm, steif geschlagen

25 g Pistazien, im Cutter gehackt

Das Maronipüree, 90g Zucker und die Eigelbe zusammen rühren bis die Masse heller ist. Das steifgeschlagene Eiweiß sorgfältig mit den 2 EL Zucker mischen. Das Mehl, das Kakaopulver mit der Maronipüree-Zucker-Eigelb Masse mischen und danach den Eisschnee vorsichtig unter die Masse ziehen. Ca. 1 cm dick, rechteckig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen.

Backen: ca. 6 Min. in der Mitte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Biskuit sofort mit dem Backpapier aufrollen, auskühlen, Ränder gerade schneiden.

Den Rahm mit den Pistazien und den restlichen 2 EL Zucker mischen, das Biskuit damit bestreichen und von der Längsseite her aufrollen, satt in Klarsichtfolie einpacken, mind. 1 Std. kühl stellen.

Von: Dampfnudel

Fisch

Fischrouladen

GF

Zutaten für 4 Personen:

800 g Fischfilet,

Zitronensaft, Salz,

Zwiebelpulver,

20 g Margarine,
1 Bund Suppengrün ohne Lauch,
1 Apfel,
100 g saure Sahne,
0,1 l Rotwein,
20 g geriebenen Käse.

Zubereitung:

Dünne Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten einziehen lassen, dann einsalzen.

Den Römertopf 15 Minuten wässern.

Das Suppengrün sehr fein schneiden oder stark zerkleinern und mit dem Apfel in der Margarine andünsten, mit der Sahne vermischen, mit Salz und Zwiebelpulver würzen und auf den Fischfilets wie Rouladen zusammenrollen und mit einem Hölzchen befestigen oder mit dem Ende nach unten in den Römertopf setzen. Den Rotwein zufügen.

Den Römertopf mit dem Deckel verschließen und in den kalten Backofen stellen.

Garzeit: 50 Minuten bei 220°C, Gas: Stufe 4.

Vor dem Servieren mit dem Käse bestreuen.

Schollenfilets, Überbackene Zucchini Rouladen 4 Ei

In einer aromatischen Dill Sahne Soße

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 große Zucchini
Salz
12 Schollenfilets (à 60 g)
3 EL Zitronensaft
4 Tomaten
4 Eier
300 ml Sahne
100 ml Milch
Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1 Bund Dill
100 g Emmentaler am Stück

ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini waschen, putzen und längs in 12 dünne Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Fischfilets abbrausen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.

2. Jede Zuccinischeibe mit 1 Filet belegen und aufrollen. Die Rouladen in eine etwas höhere gefettete Auflaufform setzen. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.

3. Inzwischen die Tomaten einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und fein würfeln.

4. Eier mit Sahne und Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen und durch eine Presse dazudrücken. Dill abbrausen. die Fähnchen abzupfen, evtl, hacken. Käse entrinden, reiben und mit Dill sowie Tomatenwürfeln unter die Sahnesoße heben. Über die Rouladen geben und 2025 Min, backen. Nach Wunsch mit Dill garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Person ca. 710 kcal, 1 ,2 BE, Eiweiß: 43 g, Fett: 51 g, Kohlenhydrate: 14 g

Lisa Nr. 31/03

Schwertfischrouladen

Gegrillte

Zutaten für Portionen

4 Scheibe/n Fisch (Schwertfisch à 180 g), lange dünne Scheiben

50 g Käse (Provolone)

½ Bund Petersilie

1 TL Thymian, frischer

1 EL Kapern

3 EL Semmelbrösel, frisch gerieben

1 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

5 EL Olivenöl

1 Prise Cayennepfeffer

Pfeffer, aus der Mühle

Salz

Für die Sauce:

7 EL Zitronensaft

½ TL Oregano, frischer

1/8 Liter Olivenöl, bestes

ZUBEREITUNG

Schwertfischscheiben enthäuten, kurz abspülen und trocknen. Mit wenig Salz bestreuen und kühl stellen.

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Kapern, ½ Bund Petersilie und 1 TL Thymian fein hacken.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin sanft andünsten. 3 EL Semmelbrösel untermischen, unter Rühren kurz anrösten. Die Pfanne vom Herd nehmen, Kräuter und Kapern einrühren. Mischung mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Cayennepfeffer würzen. 50 g Provolo-
ne in dünne Scheibchen schneiden.

Die Schwertfischscheiben gleichmäßig mit den Kräuterbröseln bestreuen, mit Käsescheiben belegen und aufrollen. Die Rouladen mit Spießchen gut feststecken.

Eine Grillpfanne mit 1 EL Olivenöl ausstreichen und erhitzen. Fischroula-
den hineinlegen, mit restlichem Öl beträufeln und bei milder Hitze in 7-8
Minuten rundum garen.

Inzwischen die Sauce zubereiten:

2 Zitronen auspressen. ½ Bund Petersilie und 1 TL Oregano fein hacken.
¼ TL Salz in 100 ml warmem Wasser auflösen. 1/8 l Olivenöl in eine klei-
ne Schüssel geben und ins warme Wasserbad setzen.

Nach und nach Salzwasser und 7-8 EL Zitronensaft einfließen lassen, mit
dem Schneebeesen kräftig unters Öl schlagen. Kräuter unterrühren, zum
gegrillten Schwertfisch servieren.

Fisch mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

19.1.04 Judith CK

Seelachsrouladen 1 Eigelb GF

Zutaten: Für 4 Personen:

1 kg Seelachsfilet (in 8 dünne längliche Scheiben
geschnitten)

2 El Zitronensaft

2 Tl Sojasoße

Salz

2 Zwiebel (100 g)

1 Bund Dill

250 g Porree

2 Tl Kapern

2 Tl grünen Pfeffer

2 Tl Kräutersenf

2 El Meerrettich (am besten frisch gerieben, ersatzweise
aus dem Glas)

8 dünne Scheiben durchwachsener, geräucherter Speck

8 Zahnstocher

30 g Butterschmalz

1/8 l süße Sahne

1 Eigelb

Zubereitung: Die Seelachsscheiben auf die Arbeitsplatte legen, mit einer Mischung aus Zitronensaft und Sojasoße beträufeln und salzen. Die Zwiebeln pellen und fein würfeln, den Dill waschen, die Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken. Den Porree putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Kapern und den grünen Pfeffer zerdrücken und mit den Zwiebelwürfeln, dem gehackten Dill und dem Senf zu einer Paste verrühren. Jede Fischeischeibe mit der Paste bestreichen, den Meerrettich darauf verteilen. Die Fischeischeiben von der schmalen Seite her aufrollen, mit einer Speckscheibe umwickeln und mit einem Zahnstocher zusammenstecken.

Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, die Rouladen darin von allen Seiten kurz anbraten. Den Wein in die Pfanne gießen, den Porree über den Pfanneninhalt streuen. Die Pfanne zudecken und die Rouladen bei mittlerer Hitze 15 bis 20 Min schmoren. Rouladen aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm stellen, den Sud etwas einkochen lassen. Die Sahne mit dem Eigelb verquirlen, in die Pfanne gießen und kurz mit erhitzen.

Die Rouladen noch einmal kurz in die Soße legen, dann zusammen mit Reis servieren.

Fleisch

Geflügel

Hahn

Asiatische Hähnchenrouladen

4 Portionen

2 Rote Peperoni

1 Essl. Fenchelsamen

2 Zwiebeln

1 Essl. Öl

200 Gramm Erdnüsse, geröstet, ohne Salz

8 Essl. Limettensaft

Salz

4 Doppelte Hähnchenbrustfilets (je 200 g)

100 ml Gemüsebrühe, Fertigprodukt

400 Kokosnussmilch ungesüßt
Cayennepfeffer
Zucker
4 Essl. Minzeblättchen, gehackt
1 Limette zum Garnieren

1. Peperoni halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden. Dann mit dem Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett einige Minuten rösten.
2. Zwiebeln schälen und grob hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin unter Rühren andünsten.
3. Peperoni, Fenchelsamen, Zwiebeln und Erdnüsse im elektrischen Zerhacker fein pürieren. In eine Schüssel geben, mit 2 El Limettensaft und etwas Salz verrühren.
4. Hähnchenbrustfilets auf eine Arbeitsfläche legen, flach klopfen und mit dem Würzpüree bestreichen. Fleisch aufrollen, an den Enden mit Holzspießchen verschließen. Damit das Fleisch beim Flachklopfen nicht beschädigt wird: in einen Gefrierbeutel legen, vorsichtig mit dem Fleischklopfer bearbeiten, oder zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie legen, mit dem Nudelholz flach rollen.
5. Gemüsebrühe und Kokosnussmilch in einem Bratentopf erhitzen.
Rouladen hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 25 bis 30 Minuten garen. Zwischendurch einmal wenden.
6. Sauce mit 6 El Limettensaft, Cayennepfeffer, Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.
Rouladen mit Minze bestreuen und mit Limettenscheiben anrichten.

www.ruhr-uni-bochum.de/Kochfreund)

Hähnchen, Käse Rouladen

6 Ei

Zutaten: Für 4 Personen:

100 g TK-Spinat
370 g Mehl
6 Eier
Salz
etwas Mehl
200 g Hähnchenfilet
1 EL Oliven-Öl
2 Fleischtomaten

300 g Pfifferlinge
1 Knoblauchzehe
200 g Schnittkäse, z.B. Caractcre
Pfeffer
Thymian
1-2 TL heller Balsamico-Essig
200 ml Sahne

Zubereitung: 1. Aufgetauten, gut ausgedrückten Spinat, Mehl, 3 Eier, 3 Eigelb und 1 Prise Salz glatt verkneten. Auf etwas Mehl zu vier Rechtecken ausrollen.

2. Fleisch fein, würfeln. In erhitztem Öl anbraten. Tomaten in feine Würfel schneiden. Pfifferlinge putzen, Knoblauch zerdrücken. Tomaten, Pilze und Knoblauch zum Fleisch geben und andünsten.

3. Käse reiben, 50 g unter das Fleisch heben, pikant mit Pfeffer und Thymian würzen. Übrigen Käse, Essig und Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Rechtecke in viel Salzwasser 5-8 Min. garen, abtropfen lassen. Fleischfüllung darauf streichen, aufrollen, in eine eingefettete Form legen. Käsesoße darüber verteilen. Rouladen im vorgeheizten Ofen bei 180° (E), Stufe 2 (G) oder 160° Umluft 20-30 Min. backen.

Kalorien: Port. 885 kcal.

Zubereitungszeit: 70 min.

[Hühnerrouladen mit Eierfüllung](#)

Zutaten:

4 Hühnerschnitzel
1 Zwiebel
5 dag Hamburgerspeck
15 dag Champignons
4 Eier, hartgekocht
1 EL Creme fraiche
2 KL Senf

1 EL Semmelbrösel
1 EL gehackte Petersilie
1/4 l Schlagobers
1/8 l Weißwein
Pfeffer
Salz
Öl zum Anbraten

Zubereitung:

Zwiebel schälen, klein hacken, Speck kleinwürfelig schneiden, die Eier schälen. Hühnerschnitzel vorsichtig flach klopfen, mit Pfeffer und Salz würzen. Zwiebel mit Speck, Senf, Creme fraiche, Semmelbrösel und Petersilie gut vermischen und auf die Schnitzel streichen. In die Mitte jedes Schnitzels ein Ei legen, dann das Fleisch aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.

In einer Pfanne wenig Öl erhitzen, die Hühnerrouladen darin von allen Seiten anbraten, den Wein zugießen, bei geringer Hitze zugedeckt 10 Minuten garen lassen.

Inzwischen die Champignons putzen, vorsichtig waschen, trocken tupfen und feinblättrig schneiden. Rouladen aus der Pfanne heben und warm stellen. Schlagobers und die Champignons in den Bratfond geben, mit Pfeffer und Salz würzen, nochmals 10 Minuten dünsten lassen.

Nach dem Ende der Garzeit die Rouladen wieder in die Sauce legen und 3 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren Rouladen in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

Pute

Bunte Riesenroulade aus Putenfleisch 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen
3 Putenschnitzel, längs geschnitten
1 EL Sojasauce
1 Bund Petersilie
1 Bund Basilikum
1 kg Blattspinat
1 EL Öl (Maiskeimöl)
500 g Möhre(n)
1 EL Butter
1 Zehe/n Knoblauch
Salz
Muskat

Pfeffer
1 Brötchen (nach Möglichkeit Vollkorn)
1 Ei(er)
2 EL Sahne
2 EL Maisgrieß
25 Mandeln, gemahlen
1 Zwiebel(n)
1 Zitrone(n), die Schale, abgerieben
Sojasauce
Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

Die Schnitzel abspülen, trocken tupfen und sehr flach klopfen. Mit Sojasauce und Maiskeimöl einstreichen und mit Pfeffer bestreuen. Petersilie und Basilikum fein hacken und auf die Schnitzel verteilen.

Den Blattspinat lesen und waschen. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Das Maiskeimöl erhitzen und den Knoblauch und den Spinat ca. 8 Minuten dünsten.

Die Möhren putzen, waschen und schälen. In Stücke schneiden und in der Butter andünsten. Die Knoblauchzehe schälen, zerdrücken und zu den Möhren geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Möhren in 15 Minuten weich dünsten und dann pürieren.

Das Brötchen in kleine Würfel schneiden und mit dem Ei, der Sahne, dem Maisgrieß und den gemahlenden Mandeln zu den pürierten Möhren geben. 15 Minuten ziehen lassen und dann noch mal fein pürieren. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden und zum Möhrenpüree geben. Mit der abgeriebenen Zitronenschale und der Sojasauce herzhaft abschmecken.

Ein ausreichend großes Stück Alufolie einölen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Die Schnitzel leicht überlappend darauf legen. Den Spinat darauf legen und mit der Möhrenmasse bestreichen. Die Roulade eng zusammenrollen und fest mit der Alufolie verschließen. Die Roulade in einer Fettpfanne in den vorgeheizten Ofen geben und bei 200 Grad (Gas Stufe 3) ca. 1 Stunde backen.

Die Rolle in der Folie noch 15 Minuten ruhen lassen und dann aufschneiden.

14.5.02 Garfield

CK

Gebackene Putenrouladen

Zutaten für Portionen

4 Putenschnitzel

½ Glas Oliven, schwarze
4 große Fleischtomate(n)
750 g Kartoffeln (Frühkartoffeln)
1 Aubergine(n)
2 Zucchini
200 g Feta-Käse
300 g Frischkäse
Salz und Pfeffer
Kräuter der Provence
Olivenöl

ZUBEREITUNG

Oliven entkernen und fein hacken, Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, die Kerne entfernen und klein schneiden. in einer Schüssel die Oliven und die Hälfte der Tomaten mit dem Frischkäse vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die ungeschälten Frühkartoffeln waschen und in grobe Scheiben (ca. 1 cm Dicke) schneiden und mit Schale in Olivenöl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie goldbraun sind. Salzen und pfeffern. Beiseite stellen.

Die Aubergine und die Zucchini würfeln und in Olivenöl andünsten, dann die restlichen Tomatenwürfel zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken. Beiseite stellen.

Die Putenschnitzel vorsichtig flach klopfen, salzen und pfeffern. Ca. die Hälfte der Frischkäsemischung einseitig auf den Schnitzeln verteilen, glatt streichen und anschließend zu Rouladen rollen.

Eine Auflaufform mit Olivenöl einpinseln und die Rouladen so verteilen, dass zwischen ihnen Platz bleibt.

Die Kartoffelscheiben in den Freiräumen verteilen und das Gemüse darauf geben. Die restliche Frischkäsemischung auf das Gemüse streichen und mit dem feingewürfelten (oder zerriebenen) Feta überstreuen. Die freiliegende Fleischseite der Rouladen mit Olivenöl beträufeln und Kräuter der Provence darüber streuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 45 min. backen.

Anmerkung: Die Angaben der Zutatenmengen sind geschätzt, da das Rezept von mir stammt und ich noch nicht nachgewogen habe. Daher vor allem die Menge der Kartoffeln und des Gemüses nach Geschmack variieren. Guten Appetit!

12.4.04 Rammi CK

[Pute, Geflügel-Roulade "Italienische Art"](#)

Zutaten: Für 4 Portionen

125 g tiefgekühlter Blattspinat

125 g Mozzarella
4 dünne Putenschnitzel r 125 g
Salz, weißer Pfeffer
4 Scheiben Mortadella
2-3 EL MAZOLA Keimöl
1 Beutel KNORR Fix für Rouladen
50 ml Schlagsahne
1 EL Zitronensaft

Zubereitung: 1. Blattspinat in einem Topf oder in der Mikrowelle auftauen. Mozzarella in 8 dünne Scheiben schneiden.

2. Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und mit je 1 Scheibe Mortadella, dem Blattspinat und je 2 Scheiben Mozzarella belegen. Fleischscheiben aufrollen und mit Holzspießchen zustecken.

3. Rouladen im heißen Keimöl rundherum anbraten. 300 ml Wasser zugießen, aufkochen und Beutelinhalt Fix für Rouladen einrühren. Zugedeckt bei schwacher Hitze 20-25 Minuten garen. Sauce mit Sahne verfeinern und mit Zitronensaft abschmecken.

Dazu passt Reis mit Gemüse und Kräutern vermischt oder Risotto.

Puten - Rouladen schmatziger Art

Zutaten für 2 Portionen
2 große Putenschnitzel
1 kl. Dose Tomatenmark
1 Pck. Blattspinat, TK
2 Möhre(n)
2 Scheibe/n Rauchfleisch
1 Becher Schmand
Salz und Pfeffer
Paprikapulver
evt. Milch und Saucenbinder
etwas Zucker

ZUBEREITUNG

Möhren schälen und im Ganzen mit Salz und etwas Zucker bissfest kochen. Sie sollten eher etwas zu knackig als zu weich sein. Die Putenschnitzel zwischen Frischhaltefolie dünn ausklopfen, salzen, pfeffern und mit

Tomatenmark bestreichen. Den aufgetauten Spinat gut ausdrücken und auf die Schnitzel verteilen. Darauf 1 Scheibe Rauchfleisch legen. Eine gegarte Möhre drauf und fest wickeln. Die Rouladen fixieren und rund herum in etwas Fett anbraten bis sie schöne Farbe bekommen haben. Noch etwa 30 Minuten leicht schmoren. Fleisch aus der Pfanne nehmen und den Bratensatz mit dem Schmand ablöschen. Wer will, kann noch etwas Milch zum verlängern dazu geben. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und etwas Paprika abschmecken - nicht zu pikant - und eventuell etwas anbinden. Dazu passt leckeres Buttergemüse und Petersilienkartoffeln.

14.9.04 Paddy

Puten-Möhren-Roulade GF

Zutaten: Für 4 Personen:

1 kg Möhren
Salz
800 g Kartoffeln
1 Zwiebel
4-5 Stiele glatte Petersilie
4 Putenschnitzel (a 125 g)
schwarzer Pfeffer
2 EL Öl
1 TL Tomatenmark
500 ml Gemüsebrühe (Instant)
Zucker
1-2 EL dunkler Soßenbinder
evtl. 2 EL gehackte Petersilie
Holzspießchen

Zubereitung:

1. 175 g Möhren mit einem Sparschäler der Länge nach in dünne Scheiben, restliche Möhren quer in etwas dickere Scheiben schneiden. Dünne Möhrenscheiben in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, abtropfen lassen. Kartoffeln schälen. Zwiebel fein würfeln. Petersilie abzupfen.

2. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst mit Petersilie, dann mit dünnen Möhrenscheiben belegen. Aufrollen und mit Spießchen feststecken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Rouladen darin unter Wenden kräftig anbraten. Zwiebel zufügen und kurz mitbraten. Tomatenmark zugeben, andünsten. Brühe angießen und alles

zugedeckt 18-20 Minuten schmoren.

3. Kartoffeln in Salzwasser aufkochen, ca. 20 Minuten garen. Dickere Möhrenscheiben in Salzwasser mit 1 Prise Zucker aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze 12-15 Minuten garen. Rouladen aus der Pfanne nehmen und warm halten. Soßenbinder in den kochenden Bratfond einrühren. nochmals aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Rouladen mit Soße, Kartoffeln und Möhren servieren. Nach Belieben mit Petersilie bestreuen.

Tipp:

Mit Möhren gefüllt

Die Möhrenscheiben geben dem Fleisch besonderes Aroma, füllen die Rouladen fettfrei - und fast ohne Kalorien.

Zum Vergleich:

Spart gegenüber einer Scheibe gekochtem Schinken in der Roulade ca. 52 kcal und 2 g Fett.

Kalorien: Port. 360 kcal.

Zubereitungszeit: 45 min.

Puten-Möhren-Roulade GF

Zutaten: Für 4 Personen:

1 kg Möhren
Salz
800 g Kartoffeln
1 Zwiebel
4-5 Stiele glatte Petersilie
4 Putenschnitzel (a 125 g)
schwarzer Pfeffer
2 EL Öl
1 TL Tomatenmark
500 ml Gemüsebrühe (Instant)
Zucker
1-2 EL dunkler Soßenbinder
evtl. 2 EL gehackte Petersilie
Holzspießchen

Zubereitung:

1. 175 g Möhren mit einem Sparschäler der Länge nach in

dünne Scheiben, restliche Möhren quer in etwas dickere Scheiben schneiden. Dünne Möhrenscheiben in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, abtropfen lassen. Kartoffeln schälen. Zwiebel fein würfeln. Petersilie abzupfen.

2. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst mit Petersilie, dann mit dünnen Möhrenscheiben belegen. Aufrollen und mit Spießchen feststecken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Rouladen darin unter Wenden kräftig anbraten. Zwiebel zufügen und kurz mitbraten. Tomatenmark zugeben, andünsten. Brühe angießen und alles zugedeckt 18-20 Minuten schmoren.

3. Kartoffeln in Salzwasser aufkochen, ca. 20 Minuten garen. Dickere Möhrenscheiben in Salzwasser mit 1 Prise Zucker aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze 12-15 Minuten garen. Rouladen aus der Pfanne nehmen und warm halten. Soßenbinder in den kochenden Bratfond einrühren. nochmals aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Rouladen mit Soße, Kartoffeln und Möhren servieren. Nach Belieben mit Petersilie bestreuen.

Tipp:

Mit Möhren gefüllt

Die Möhrenscheiben geben dem Fleisch besonderes Aroma, füllen die Rouladen fettfrei - und fast ohne Kalorien.

Zum Vergleich:

Spart gegenüber einer Scheibe gekochtem Schinken in der Roulade ca. 52 kcal und 2 g Fett.

Kalorien: Port. 360 kcal.

Zubereitungszeit: 45 min.

Putenroulade mit Wirsing

4 dünne Putenschnitzel mit
2 EI Kräuterfrischkäse,
je 1/2 Bd Schnittlauch,
Petersilie bis auf etwas zum überstreuen bestreichen, aufrollen, feststecken,
Salzen, pfeffern und in
2 TI Öl braten.
100 ml G-Brühe angießen und

20 Min schmoren.

750 g Wirsing in G-Brühe 10 Min garen,
mit Salz, Muskat abschmecken.

Soße mit 2 El hellen Soßenbinder aufkochen, abschmecken und alles anrichten.

E: 33 F: 7 KH: 21 290 Kcal

Putenrouladen

Zutaten für 4 Personen:

4 Putenschnitzel á 150 g,
1 kleine Zitrone,
2 TL Bratensoße aus der Tube,
Salz,
10 g Öl,
10 g Sonnenblumenmargarine,
2 Tomaten,
1 Zwiebel,
einige getrocknete Pilze,
1 EL Dosensahne,
1 kleines Stück geräucherte Speckschwarte.

Zubereitung:

Den Römertopf 15 Minuten wässern. Die Putenschnitzel klopfen oder mit einem Steakroller bearbeiten, dann mit Zitronensaft beträufeln, übereinander legen, bedecken und über Nacht oder etwa 6 Stunden im Kühlschrank aufbewahren. Dann die Putenschnitzel mit Salz bestreuen und mit einem Messer die pastenförmige Bratensoße aus der Tube auf das Fleisch streichen. Die Schnitzel aufrollen und das Ende mit einer Rouladennadel oder einem Hölzchen befestigen und mit Öl bestreichen.

Auf den Boden des Topfes gibt man die Hälfte der Margarine, die Speckschwarte, die halbierten Tomaten, die halbierte Zwiebel und die eingeweichten Pilze mit dem Einweichwasser, dann das Fleisch in den Tontopf legen und die restliche Margarine als Flöckchen über dem Fleisch verteilen.

Den Römertopf mit dem Deckel verschließen und in den kalten Backofen stellen.

Garzeit: 60 Minuten bei 220°C, Gas: Stufe 4.

Die Putenrouladen warmstellen, die Hölzchen entfernen.

Die Soße durch ein Sieb gießen und die Tomaten und die Zwiebel mit einem Löffel durchdrücken, dann die Dosensahne zufügen.

Die Soße über die Rouladen geben.

Putenrouladen mit Basamicosoße

Zutaten: Für 4 Personen:

5 EL Aceto Bianco (weißer Balsam Essig)
10 g getrocknete Steinpilze
1 Bd. Frühlingszwiebeln
8 Putenschnitzel (à 90g)
8 Scheiben Parmaschinken (50 g)
1 Bund Salbei
400 g Möhren
2 Stangen Lauch
150 g Champignons
2 EL Öl
400 ml Brühe
125 g Schlagsahne
2 - 3 EL Soßenbinder
Salz, Pfeffer

Zubereitung: 1. Steinpilze in 100 ml heißem Wasser einweichen. Zwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Schnitzel mit Schinken, Hälfte Salbei und Zwiebeln belegen. Aufrollen und feststecken.

2. Übriges Gemüse putzen, waschen, klein schneiden. Übrigen Salbei im Öl kurz braten, herausnehmen. Rouladen im Öl 15 Minuten braten. Warm stellen.

3. Champignons im Bratöl anbraten. Brühe, Sahne und Essig zugießen, etwa einkochen lassen. Steinpilze hacken, mit Einweichwasser zugeben. Mit Soßenbinder binden, abschmecken.
Möhren und Lauch zugedeckt in der Butter bissfest dünsten und würzen.
Alles anrichten.

Kalorien: Port. 540 kcal.

Zubereitungszeit: 45 min.
www.toppkieker.de

Putenrouladen mit Maroni Apfelfülle

Zutaten:

1 Würfel „Kräuterlinge Gartenkräuter“ (KNORR)
5 EL Maiskeimöl
50 g Topfen
125 g TK. Kastanienreis
1 kleiner Apfel
4 Putenschnitzel
8 Scheiben Frühstücksspeck
½ Würfel Rindsuppe
3 EL Fix-Einbrenn „Aromare“
Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

„Kräuterlinge“ zuerst mit 1 EL Maiskeimöl gut verrühren, dann Topfen und aufgetauten Kastanienreis untermischen. Apfel schälen, grob raspeln, mit Zitronensaft beträufeln und untermischen.

Putenschnitzel dünn klopfen und mit „Aromare“ würzen. Fleisch mit je 2 Speckscheiben belegen und mit der Fülle bestreichen. Schnitzel einrollen und mit Zahnstochern fixieren. Rouladen in 4 EL Maiskeimöl anbraten und herausheben.

Bratsatz mit 300 ml Wasser aufgießen, Rindsuppenwürfel einbröseln und aufkochen. Rouladen einlegen und bei schwacher Hitze ca. 12 Minuten zugedeckt dünsten.

Rouladen aus der Pfanne heben und die Sauce mit Fix- Einbrenne binden. Rouladen in die Sauce legen, kurz ziehen lassen und anrichten.

Rind

Chinakohl-Tomatengemüse

mit Fleisch

Für 3 Personen und 1 Kleinkinder. ab 6.

800 g Kartoffeln
350 g Rinderrouladen

2 El Öl
1 Chinakohl (ca. 800 g)
250 g Tomaten
100 g Kräuter-Frischkäse
Salz
Pfeffer
Muskat

Die Kartoffeln waschen und in wenig Wasser gar kochen. Die Rouladen in dünne Streifen schneiden, in einem El Öl einlegen. Den Chinakohl in Streifen schneiden, waschen, abtropfen lassen. Das Rindfleisch im eigenen Saft im Topf bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten dünsten, dann den Chinakohl zugeben und weitere 15 Minuten garen, bis der Kohl gar ist. Die Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen, 2 Minuten ziehen lassen, pellen, den Saft zum Chinakohl geben, das Tomatenfleisch in Würfel schneiden.

150 g Gemüse mit Fleisch abzweigen,
mit 1 El Tomatenfleisch pürieren.

100 g Kartoffel pellen,
zerdrücken und mit

1 El Öl unter das Gemüse ziehen.

Für die übrige

Familie die restlichen Kartoffeln pellen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, den Frischkäse unterziehen, die Tomaten darin kurz wärmen.

(Pro Person ca. 540 kcal bzw. 2260 kJ, Babyportion ca. 280 kcal bzw. 1170 kJ)

* Für Babys und Kleinkinder: Gesundes Mittagessen
(aus der Elternzeitschrift 12/87,
gepostet von Eva-D. Bilgic).

Gegrillte Rindsroulade mit Spargelfüllung

8 dünne Rindsrouladen,
Salz,
Pfeffer,
8 Stangen Spargel,
8 dünne Scheiben gekochten Schinken,
1 TL Olivenöl

Käsesauce:

1 EL Butter,
1 1/2 TL Mehl,

60 ml trockener Weißwein,
250 ml Milch, 30 g Parmesankäse (gerieben),
100 g Gorgonzola,
Salz,
Pfeffer

Die Spargelstangen schälen und in leichtem Salzwasser al dente kochen. Die Spargelstangen aus dem Salzwasser nehmen, unter kaltem, fließendem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Rindsrouladen auf die Arbeitsfläche legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils eine Scheibe Schinken und eine Stange Spargel auf die

Rouladen legen und das Fleisch zusammen rollen. Mit einem Zahnstocher die Rouladen fixieren, mit Öl bepinseln. Auf dem heißen Grill die Rouladen von allen Seiten knusprig anbraten. Auf einer Platte anrichten und warm stellen.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Butter zergehen lassen. Das Mehl dazurühren. Wein und Milch dazugießen und unter Rühren aufköcheln lassen. Den Käse zufügen und weiter köcheln lassen bis die Sauce cremig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Käsesauce über die Rouladen gießen und servieren.

Hackfleisch , Jägerrouladen Pfiffige

Menge: 15 Stück

1 1/2 Kilo gemischtes Hackfleisch (je 1/3 Thüringer, Rind und Schwein),
Zwiebeln,
1 kl., rote Paprikaschote,
100 g Champignons,
2 Brötchen eingeweicht (od. 3-5 EL Paniermehl),
1 Ei, einige frische Kräuter nach Geschmack,
2 EL Senf,
1 TL ger. Meerrettich,
2 EL Ketchup,
Salz,
weißer Pfeffer,
Chilipulver,
Paprikapulver,
edelsüß

Zwiebeln, Paprikaschoten und Champignons würfeln und mit Hackfleisch und ausgedrückten Brötchen vermischen. Restliche Zutaten zufügen und aus der Masse Klopse formen. Jeden Klops einzeln in Alufolie wickeln und die Jägerrouladen im Lagerfeuer oder auf dem Grill garen. Grillzeit: 8 - 20 Minuten

Kalbfleischrouladen mit Spinatfüllung 1 Eigelb

Zutaten:

500 g Blattspinat,
Salz,
1 große Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,
40 g Butterschmalz,
geriebene Muskatnuss,
2 dicke Scheiben gekochter Schinken von je etwa 65 g,
4 Kalbfleischrouladen - aus der Keule geschnitten - von je etwa 180 g,
5 TL scharfer oder mittelscharfer Senf,
1 Bund Suppengrün,
2 Tomaten,
20 g Butter,
1/8 l Weißwein,
1/8 l Fleischbrühe aus Würfeln,
1/2 Becher süße Sahne (100 g),
1 Eigelb.

Zubereitung:

Blattspinat verlesen, waschen und abtropfen lassen, In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und kräftig salzen. Spinat hineingeben, 30 Sekunden blanchieren, abgießen, gut ausdrücken, dann grob hacken.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Zwiebel grob würfeln Knoblauch fein hacken. Beides in 20 g Butterschmalz glasig braten. Den Spinat zufügen und unter Rühren 5 Minuten dünsten. Den Saft, der sich dabei gebildet hat, abgießen. Den Spinat mit Salz und Muskatnuss würzen.

Den Schinken vom Fettrand befreien, würfeln und mit dem Spinat vermischen.

Die Rouladen mit Küchenpapier abtupfen, auf die Arbeitsfläche legen und mit dem Handballen gut auseinander streichen. Jede Scheibe mit etwa 1 Teelöffel Senf bestreichen und kräftig mit Pfeffer übermahlen. Die Fleischscheiben gleichmäßig mit Spinat belegen, zu Rouladen zusammenrollen

und mit Rouladenklammern befestigen oder mit Holzstäbchen zustecken beziehungsweise mit Rouladengarn umwickeln.

Das Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen und nicht zu fein hacken.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, in Achtel schneiden und dabei die grünen Stängelansätze herausschneiden.

Das restliche Butterschmalz und die Butter in einem Topf erhitzen. Das Suppengrün darin kurz anrösten, etwas zur Seite schieben und die Rouladen rundherum braun anbraten. Die Tomatenstücke in den Topf geben. Wein und Fleischbrühe angießen. Die Rouladen im geschlossenen Topf bei nicht zu starker Hitze etwa 15 Minuten schmoren. Dann herausnehmen und mit Folie abgedeckt warm stellen.

Den Bratfond durch ein Sieb in einen Topf streichen, mit dem restlichen Senf und der Sahne verrühren. Bei starker Hitze um etwa ein Drittel einkochen. Vom Herd nehmen. Das Eigelb mit etwas Soße verquirlen und diese Mischung in die übrige Soße rühren. Kalbsrouladen mit Soße umgossen servieren.

Dazu schmecken Bandnudeln oder körnig gekochter Reis.

Variationen:

Zum Füllen der Kalbsrouladen kann man die verschiedensten Zutaten verwenden, die den Geschmack des zarten Kalbfleischs wirkungsvoll ergänzen und unterstreichen.

* Die dünn mit Senf bestrichene Fleischscheibe mit einer dünnen Scheibe gekochtem Schinken und einer dünnen Scheibe Emmentaler Käse belegen.

* Fleischscheibe mit reichlich schwarzem Pfeffer bestreuen und mit einer dünnen Scheibe rohem Schinken und mit gewürfeltem Schafskäse belegen. Mit einigen Blättchen glatter Petersilie bestreuen.

* Die leicht mit weißem Pfeffer bestreute Fleischscheibe zuerst mit dünnen Scheiben von Roquefort, dann mit hauchdünnen Zwiebelringen belegen. Zum Schmoren den Weißwein durch einen Rose ersetzen. Die Soße mit Creme fraiche statt mit Sahne verfeinern und auf das Eigelb verzichten.

* Fleischscheibe mit Paprika rosenscharf bestäuben, mit 2 dünnen Scheiben Räucherspeck, 75 g Sauerkraut und 2 geschälten Apfelschnitzen belegen.

* Fleischscheibe mit einer Mischung aus in Butter angedünsteten Zwiebeln und rohen Champignons belegen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

* Die Fleischscheibe mit blanchierten Spinatblättern belegen und ein wachsw weich gekochtes Ei darauf legen. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Kalbsröllchen, gefüllt

Involtini di Vitello

Zutaten für 4 Portionen

8 Kalbsschnitzel, aus der Oberschale

1 Zehe/n Knoblauch

6 Sardellenfilet(s) in Öl eingelegt

20 g Kapern, in Salz eingelegt

100 g Parmaschinken

3 EL Petersilie, gehackt

2 EL Tomate(n), passierte

30 g Semmelbrösel

30 g Butter, weiche

300 ml Kalbsfond

50 ml Sahne

10 g Mehl

4 EL Öl

20 g Butter

ZUBEREITUNG

Die Kalbschnitzel einzeln zwischen Klarsichtfolie legen und gleichmäßig dünn klopfen - plattieren, wie es in der Fachsprache heißt. Die Schnitzel jeweils salzen u. pfeffern.

Für die Füllung die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Sardellenfilets aus dem Öl nehmen und gut abtropfen lassen. Die Kapern in ein Sieb geben und etwa 10 Min. wässern. Kapern, den Knobi, die Petersilie und die passierte Tomaten mit dem Semmelbrösel vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die weiche Butter untermischen.

Die 8 plattierten Kalbschnitzel auf einer Arbeitsfläche auslegen, die Füllung gleichmäßig darauf verteilen und mit Hilfe einer Palette glatt streichen. Die Schnitzel an den Längsseiten leicht einschlagen, aufrollen und mit 1-2 Zahnstocher so feststecken, dass die Füllung nicht heraustreten kann, und mit Mehl bestäuben.

In einer großen Pfanne das Öl sowie die Butter erhitzen und die Involtini darin kurz anbraten. Die Hitze reduzieren und die Kalbsröllchen unter

ständigem wenden in weiteren 10 Min. fertig braten. Herausnehmen und warm stellen.

Den Kalbsfond zugießen, auf die Hälfte einkochen lassen. Durch ein Spitzsieb gießen und die Sauce erneut erhitzen. Die Sahne einrühren, nochmals einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zahnstocher von den Involtini entnehmen und die Röllchen mit etwas Sauce auf vorgewärmte Teller anrichten.

Ein Risotto passt als Beilage gut dazu.

Ist mir gar nicht aufgefallen, dass der Schinken und die Sardellenfilets im Rezept verloren gingen.

Man wickelt den Schinken mit den Sardellenfilets in die Röllchen.

Habe die Röllchen erst vor kurzem meinen Gästen vorgesetzt.

Ich hatte dabei die Röllchen nach dem Anbraten bei Niedrigtemperatur im Ofen gelassen, bis ich sie servieren konnte.

24.9.02 Akimo CK

Kalbsrouladen

Zutaten für 4 Personen:

4 Kalbsschnitzel aus der Keule á 100 g,

Salz,

4 TL Tomatenmark,

Zwiebelpulver,

4 kleine Delikatessgurken,

1 Stück Speckschwarte,

4 EL Öl,

¼ l milde Fleischbrühe,

1 kleines Salbeiblatt,

2 TL Bratensoße aus der Maggitube,

2 EL Dosensahne,

20 g Stärkemehl.

Zubereitung:

Den Römertopf 15 Minuten wässern. Die Kalbsschnitzel vom Metzger klopfen lassen, mit Salz und etwas Öl einreiben, mit Tomatenmark bestreichen, darauf Salz und Zwiebelpulver streuen und die dünn geschälten Gurken legen. Die Rouladen zusammenrollen und mit einem Hölzchen oder Faden befestigen. Dann die Rouladen mit dem restlichen Öl einreiben, in einer Pfanne ganz zart anbräunen (das muss aber nicht sein), und in den Römertopf legen. Dazu kommen die Brühe, die abgekratzte Speckschwarte und das Salbeiblatt.

Den Römertopf mit dem Deckel verschließen und in den kalten Backofen stellen.

Garzeit: 60 Minuten bei 250 °C, Gas: Stufe 5.

Speckschwarte und Salbeiblatt entfernen, Bratensaft lösen und mit Bratensoße und etwas Wasser verlängern, mit Dosensahne verfeinern und mit Stärkemehl binden.

Kalbsrouladen mit Spinat und Ricotta

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Blattspinat
2 Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Muskat
90 g Ricotta-Käse
4 dünne Kalbs- o. Schweinsrouladen
225 ml Weißwein
3/4 l klare Brühe (Instant)
300 g Champignons
30 g Butter
250 g Risotto-Reis
40-50 g ger. Parmesan
100- 125 g Schlagsahne
3 EL heller Soßenbinder

Zubereitung

1. Spinat verlesen. 1 Zwiebel und Knoblauch hacken, im Olivenöl an dünsten.

Spinat darin zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2. 60 g Ricotta klein würfeln. Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen. 60 g Spinat und Ricotta darauf verteilen, aufrollen und feststecken.

3. Rouladen im Öl anbraten. Mit 1/8 l Wein und 1/4 l Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren.

4. Champignons in Scheiben schneiden. 1 Zwiebel würfeln. Alles in Butter

anbräunen. Reis zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 100 ml Wein und 1/4 l Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. 1/4 l Brühe angießen. Weitere 10-15 Minuten quellen lassen. Parmesan unterheben.

5. Rouladen warm stellen. Sahne in den Schmorfond gießen, aufkochen. Mit Soßenbinder binden, abschmecken. 6. Restlichen Spinat erhitzen. Alles anrichten. Übrigen Ricotta darüber reiben. Risotto und restliche Soße dazureichen.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden
Pro Portion ca. 740 kcal E 43 g, F 34 g, KH 56 g
Mini Nr. 5/04

KJ 81,52
Eiweiß 31,06
Fett
Kohlenhydrate 6,8
Gute Laune Nr. 2/04

Kalbsschnitzel Rouladen

Zutaten:

4 Kalbsschnitzel (sehr dünn geschnitten)
4 Rindsschnitzel (sehr dünn geschnitten)
4 Scheiben Pressschinken
25 dag Blattspinat
1/4 l Rindsuppe
1 EL Butter
1/2 TL Majoran
Pfeffer
Salz
Öl zum Anbraten
Rindsuppe zum Aufgießen

Zubereitung:

Spinat putzen, waschen, mit kochendem Salzwasser überbrühen, herausheben, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Das Backrohr auf 200°C vorheizen, Kalbs- und Rindsschnitzel vorsichtig klopfen. Rindsschnitzel auflegen, mit Pfeffer und Salz würzen, dann die Kalbsschnitzel darauf geben, mit Schinken und Spinat abschließen, nochmals pfeffern und salzen. Schnitzel zu einer straffen Roulade einrollen, mit Spagat binden.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, Rouladen darin von allen Seiten gut anbraten, im vorgeheizten Rohr unter oftmaligem Begießen mit Rindsuppe 35 Minuten braten. Nach dem Ende der Bratzeit die Rouladen aus der Pfanne heben und warm stellen.

Den Bratenrückstand mit 1/4 l Rindsuppe aufgießen, etwas einkochen lassen. Die Sauce mit der kalten Butter binden, mit Majoran, Pfeffer und Salz würzen. Vor dem Anrichten den Spagat von den Rouladen entfernen, das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

Tipp:

Haben Sie die Sauce mit der kalten Butter gebunden, darf sie nicht mehr kochen!

Leberrouladen

Menge: 2 Port.

- 1 Apfel
- 2 Teel. Zitronensaft
- 4 dünne Scheiben Kalbsleber
- 2 Teel. Kräuter der Provence
- 1 Gemüsezwiebel (etwa 400 g)
- 2 Essl. Mehl
- 4 Essl. Öl
- 100 ml Schlagsahne
- 1 Paket Erbsen (TK, 300 g)
- Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)

Den Apfel auf der Haushaltsreibe grob raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Die Leber mit 1 TL der Kräuter bestreuen, mit den Apfelraspeln belegen, aufrollen und feststecken. Die Zwiebel pellen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Rouladen in Mehl wenden. Die Rouladen im heißen Öl

anbraten und herausnehmen. Die Zwiebeln im Öl anbraten, die restlichen Kräuter drüberstreuen, zugedeckt 8 Minuten dünsten. Inzwischen die Sahne

aufkochen, die Erbsen hineingeben und zugedeckt 5 Minuten garen. Die Rouladen auf die Zwiebeln geben und mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Erbsen mit dem Schneidestab der Handrührers pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rouladen mit dem Erbsenpüree servieren. Pro Portion (bei

4 Portionen) etwa 421 kcal (1763 kJ)

Rind , Bärlauch - Rouladen

Zutaten für 4 Portionen

4 Scheibe/n Roulade(n) vom Rind, à 150 g, aus der Hüfte

Salz und Pfeffer

120 g Parmaschinken

4 Blätter Wirsing, blanchiert

20 Blätter Bärlauch, ca. 15 cm lang

½ Bund Petersilie

4 Zweig/e Thymian

½ TL Rosmarin, frisch, gehackt

4 EL Öl (Olivenöl)

20 g Kürbiskerne, geschält

20 g Pinienkerne

2 EL Öl, (zum Braten)

150 g Zwiebel(n), rot

150 g Möhre(n), gewürfelt

150 g Porree, gewürfelt

125 ml Wein, rot

1 Lorbeerblätter

2 Zweig/e Thymian

500 ml Gemüsebrühe oder Rinderfond (Glas)

100 ml Johannisbeersaft, schwarz (oder Holunderbeersaft)

1 EL Speisestärke

1 Chilischote(n), rot, frisch

ZUBEREITUNG

Fleischscheiben leicht klopfen, salzen und pfeffern. Mit Wirsingblättern und Schinkenscheiben belegen.

Für die Kräuterfüllung Bärlauch, Petersilie, Thymianblättchen und Rosmarin mit dem Olivenöl pürieren. Kürbis- und Pinienkerne unterrühren. Füllung auf den Rouladen verteilen.

Längsseiten über der Füllung zusammenklappen, Rouladen aufrollen, mit Küchengarn binden.

Öl im Bräter erhitzen, Rouladen von allen Seiten scharf anbraten, herausnehmen. Gemüsewürfel im Bratfett anbraten, mit Rotwein ablöschen. Lorbeer, Thymian und Brühe zugeben. Rouladen wieder in den Bräter tun und zugedeckt mindestens 45 min schmoren. Evtl. Flüssigkeit nachgießen.

Rouladen aus dem Bräter nehmen. Schmorfond durch ein Sieb in einen Topf passieren, um ca. 1/3 einkochen lassen. Johannisbeer- oder Holundersaft dazugießen, mit angerührter Stärke binden, aufkochen, mit Salz und Chili würzen.

Rouladen nochmals in der Sauce erwärmen. Dann ganz oder in Scheiben geschnitten auf einer Platte, mit etwas Sauce überglänzt, anrichten.

Tipp: Statt Wirsing- Spinatblätter nehmen.

Rind, Mini Kräuter Rouladen

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Rinderrouladen
 1 Bund Petersilie
 Salz
 Pfeffer
 2-3 Zweige Thymian
 80 g Walnüsse
 1 EL Butter
 1 EL Senf
 1 EL Zitronensaft
 flüssige Speisewürze
 3 EL Butterschmalz

Die Rouladen in etwa 4 x 10 cm große Streifen schneiden. Petersilie und Thymian waschen, abzupfen und mit den Nüssen, Butter, Senf, Zitronensaft und Gewürzen mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Die Fleischstücke mit dieser Mischung bestreichen, eng einrollen und mit Klammern fixieren. Im heißen Butterschmalz rundherum anbraten, Deckel auflegen und etwa 20 Minuten schmoren lassen. Evtl. etwas Brühe zugeben. Vor dem Anrichten die Klammern entfernen. Dazu schmecken Bandnudeln lecker.

Rind, Rouladen

Zutaten:

500 g Rouladen
 30 g Speck, durchwachsen
 1/2 Zwiebeln
 3 TL Senf
 1 Gewürzgurken
 Pfeffer, Salz
 30 g Fett
 30 g Wurzeln
 30 g Porree
 30 g Sellerie
 1 Zwiebeln
 Knoblauch
 1/8 Liter Rotwein
 4 TL Saucenbinder

200 g Nudeln
250 g Bohnen
10 g Butter

Rouladen dünn mit Senf bestreichen, pfeffern, salzen und mit in Scheiben geschnittenem Speck, Zwiebeln und Gewürzgurken belegen. Zu Rouladen rollen und gut zustecken. In 20 g Fett ringsum kräftig anbraten, das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Bratensaft dabei auffangen. Gemüse klein schneiden und zusammen mit dem restlichen Fett im Topf schmoren. Die Rouladen auf das Gemüse legen und mit Rotwein begießen. Offen aufkochen, bis etwas Flüssigkeit verdampft ist. Dann den Deckel auf den Topf legen und die Temperatur soweit herunterdrehen, dass das Fleisch nur schmort und nicht kocht. Mindestens 1 1/2 Stunden schmoren. Dann die Rouladen herausnehmen und das Gemüse in der Sauce pürieren. Ggf. mit Wasser auffüllen und mit Saucenbinder andicken. Dazu Bohnen und Nudeln reichen.

3 Portionen - 768 Kcal pro Portion
30 min Zub. - 120 min Ges.

Rinderroulade Gefüllte

Dieses Rezept ergibt 4 Portionen
Zubereitungszeit 65 Min.

4 (à 125 g) Rinderrouladen waschen, trocken tupfen, mit
1 TL Würzmischung würzen und mit
4 Scheiben Speck, durchwachsen u. geräuchert belegen.
4 Stangen Lauch putzen, waschen, auf das Fleisch legen, aufrollen und mit Holzspießchen feststecken.
In einem Topf
3 EL Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Rouladen von allen Seiten anbraten.
2 Tassen Wasser zugießen, in ca. 50 Min. (Schnellkochtopf ca. 25 Min.) gar schmoren und die Rouladen herausnehmen. Die Bratflüssigkeit mit 2 TL Soßenbinder für dunkle Soßen binden.
3 EL Sahne, sauer unterrühren und die Rouladen in der Soße kurz heiß werden lassen.

Rinderroulade mit Bratwurstfülle GF

Zutaten
2 Rinderrouladen
Salz

Pfeffer

1 El. scharfer Senf

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

10 g Butter

1 Msp. gerebelter Majoran

1 El. gehackte Petersilie

100 g Bratwurstbrät

1 Bund Suppengrün

1 El. Öl

1 Tl. Tomatenmark

200 ml Fleischbrühe

Zubereitung

Die Rouladen leicht flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Jeweils eine Seite mit Senf bestreichen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und die Hälfte davon in der zerlassenen Butter glasig dünsten. Majoran und Petersilie dazugeben, kurz mit andünsten, etwas abkühlen lassen und unter das Bratwurstbrät mischen. Alles gut miteinander vermengen, falls nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Die Bratwurstmasse auf den Rouladen verteilen, die Längsseiten etwas einschlagen und von den Schmalseiten her aufrollen. Die Enden mit Rouladennadeln oder Zahnstochern feststecken.

Das Suppengrün waschen und klein schneiden. Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Rouladen bei starker Hitze rundherum scharf anbraten. Das Suppengrün, restliche Zwiebeln und Knoblauch sowie das Tomatenmark dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt bei schwacher Hitze 1 Stunde schmoren lassen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit nachgießen.

Den Deckel abnehmen und die Rouladen unter gelegentlichem Wenden bei schwacher Hitze in weiteren 30 Minuten fertig garen.

Die Rouladen herausnehmen und warm stellen. Die Sauce kräftig durchmischen, durch ein Sieb streichen, abschmecken und über die Rouladen gießen.

Dazu gibt's Kartoffelpüree und ein Erbsen-Karotten-Gemüse.

Gepostet von Franz Betzel 09 May 1995

[Rinderroulade mit Dörrobst](#)

Zutaten für 4 Portionen:

4 Rinderrouladen (je ca. 250 g)
1/4 Tasse Rotweinessig
1/4 Tasse Nussöl
2 EL geröstete und gehackte Pinienkerne
1 TL getrockneten Thymian
4 Möhren
1 große Zwiebel, in Viertel geschnitten
3 EL Tomatenmark
250 g helle Trockenfrüchte (Birnen, Äpfel, Aprikosen, Feigen) in Würfel geschnitten und über Nacht eingeweicht
150 g durchwachsener Speck
1 EL gehackte Petersilie
1 TL Paprikapulver (scharf)
3 EL Öl
500 ml Fleischbrühe
Salz

Für die Beilage.

1 Möhre
1 Pastinake
1/2 Stange Lauch
4 mittelgroße Kartoffeln
300 ml Fleischbrühe

Das Rouladenfleisch flach drücken. Rotweinessig mit dem Nussöl, den Pinienkernen und dem gehackten Thymian vermengen. Den Speck würfeln und braten. Die Trockenfrüchte auf ein Sieb geben und mit dem Speck vermischen. Das Fleisch auf einen Teller legen und mit der Essigmischung beträufeln. Aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Die Trockenfrüchte auf dem Fleisch verteilen. Alles mit Petersilie, Salz und Paprika bestreuen. Das Fleisch zu Rouladen aufrollen und mit Küchengarn binden. In erhitztem Öl anbraten und im vorgeheizten Elektro-Backofen bei 200° C (Umluft 180° C, Gas Stufe 4) ca. 75 Minuten garen. Nach 15 Minuten die Möhren und Zwiebel zugeben.

Nach weiteren 10 Minuten das Tomatenmark hinzufügen und mit der Fleischbrühe angießen. Den Braten abdecken. Rouladen vor dem Abschneiden noch 10 Minuten im abgeschalteten Backofen ruhen lassen. Den Bratfond mit Möhren und Zwiebeln passieren, ggf. etwas binden. Fäden entfernen und das Fleisch in Scheiben geschnitten mit der Sauce servieren.

Möhre, Kartoffeln und Pastinake schälen. Den Lauch und die Möhre in sehrfeine Würfel und die Kartoffeln und Pastinake in größere Würfel schneiden. Zuerst die Kartoffeln mit den Pastinaken in der Fleischbrühe kochen. Kurz vor Schluss das restliche Gemüse zugeben.

Pro Person:

kcal 716,06
kJ 2998,24
Eiweiß 62,46
Fett 32,30
Kohlenhydrate 43,67

Gute Laune Nr. 2/04

Rinderroulade Porree-Rouladen

(Lauch-Rouladen)

Portion/en: 4

500 g Lauch; Porree
; Salz
4 Scheibe Rinderroulade; a 150 g
; Pfeffer a.d. Mühle
4 TI Senf
4 EI Öl
400 ml Glas Rinderfond
1/8 l Weißwein
40 g Butter oder Margarine
2 EI Dunkles Soßenbindemittel
100 g Creme fraiche

Lauch putzen und waschen. Pro Roulade ein Stück (jeweils 5 cm dick) abschneiden und in kochendem Salzwasser 3 Min. vorgaren. Rouladen von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, die Innenseiten mit Senf einreiben. Lauchstücke auf die Rouladen legen, Fleisch zusammenrollen, mit einem Holzstäbchen feststecken.

Rouladen im heißen Öl rundherum anbraten, Fond und Wein zugießen, zugedeckt 1 1/2 Stunden garen.

Restlichen Lauch in Stücke schneiden und in der Butter/Margarine andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt 10 Minuten garen. Rouladen aus dem Fond nehmen und Holzstäbchen entfernen. Soßenbindemittel einstreuen, aufkochen und Creme fraiche unterrühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rouladen mit Lauch und Soße servieren.

Dazu passen Salzkartoffeln. Pro Portion ca. 668 kcal/2797 kJ.

* Quelle: Erfasst: Ulli Fetzer 31.03.1996

Rinderrouladen

Portion/en: 4

- 4 Scheiben Rindfleisch
(je 150 g aus der Keule)
- Salz
- Pfeffer
- Senf
- 60 g durchwachsenen Speck
- 100 g Zwiebeln
- 2 mittelgroße Gewürzgurken
- 40 g Pflanzenfett
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Bund Suppengrün
- Wasser
- 20 g Weizenmehl
- 3 El Wasser

Rindfleisch mit Salz, Pfeffer bestreuen, mit Senf bestreichen, durchwachsenen Speck in Streifen schneiden (wer den nicht mag, kann den Speck auch weg lassen), Zwiebeln abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden. Gewürzgurken in Streifen schneiden. Die Zutaten auf die Fleischscheiben geben, von der schmalen Seite her aufrollen, mit Holzstäbchen oder Bindfaden zusammenhalten.

Pflanzenfett erhitzen, die Rouladen von allen Seiten gut darin anbraten. 2 mittelgroße Zwiebeln abziehen, vierteln. Suppengrün putzen, waschen, klein schneiden, beide Zutaten kurz mitbraten lassen. Etwas heißes Wasser hinzugießen, die Rouladen schmoren lassen, von Zeit zu Zeit wenden, verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen. Die garen Rouladen (Holzstäbchen oder Bindfaden entfernen), auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen. Den Bratensatz mit Wasser auf 375 Milliliter (3/8 Liter) auffüllen, zum Kochen bringen.

Weizenmehl mit 3 Esslöffel kaltem Wasser anrühren, die Flüssigkeit damit binden, die Soße mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Schmorzeit: Etwa 1 1/2 Stunden.

Beilage: Blumenkohl, Rotkohl, Salzkartoffeln.

Hinweis: Die Rinderrouladen können auch gut im Schnellkochtopf gegart werden. Die Garzeit verkürzt sich dann auf etwa 15 Minuten.

Gepostet von: Gisela Langsch 26.02.1996

Rinderrouladen

Man nehme:

Rinderrouladen

fetter Speck, kleingeschnitten (ca. 1-2 Esslöffel pro Roulade)

Zwiebeln, kleingeschnitten (sollte soviel wie der Speck sein)

Löwensenf (scharf)

Maggi

Maggi Gewürzmischung Nr. 1

Mondamin dunkel

Zubereitung:

Die Rouladen waschen und trockentupfen, dann auf einer Seite mit Senf bestreichen. Den Speck und die Zwiebel draufgeben und die Rouladen zusammengerollt; entweder mit Bindfaden oder mit kleinen Metallspießen gut verschließen. Das Fleisch scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und Wasser mit Maggi und der Gewürzmischung (nicht zuviel, man kann lieber nachher noch mal abschmecken) aufkochen lassen; mit Mondamin binden. Anschließend die Rouladen zusammen mit der Sauce wieder in eine Pfanne oder in einen Römertopf geben. Den Herd auf die kleinste Stufe stellen, den Ofen auf ca. 180-200°. 3 Stunden braten lassen, ca. alle 30 Minuten wenden. Dazu sollte man Kartoffeln und Rotkohl machen.

Rinderrouladen

GF

Zutaten

4 Scheiben Rindfleisch
(je 150 g aus der Keule)

Salz

Pfeffer

Senf

60 g durchwachsenen Speck

100 g Zwiebeln

2 mittelgroße Gewürzgurken

40 g Pflanzenfett

2 mittelgroße Zwiebeln

1 Bund Suppengrün

Wasser

20 g Mehl

3 Ei Wasser

Zubereitung

Rindfleisch mit Salz, Pfeffer bestreuen, mit Senf bestreichen, durchwachsenen Speck in Streifen schneiden (wer den nicht mag, kann den Speck auch weg lassen), Zwiebeln abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden. Gewürzgurken in Streifen schneiden. Die Zutaten auf die Fleischscheiben geben, von der schmalen Seite her aufrollen, mit Holzstäbchen oder Bindfaden zusammenhalten.

Pflanzenfett erhitzen, die Rouladen von allen Seiten gut darin anbraten. 2 mittelgroße Zwiebeln abziehen, vierteln. Suppengrün putzen, waschen, klein schneiden, beide Zutaten kurz mitbraten lassen.

Etwas heißes Wasser hinzugießen, die Rouladen schmoren lassen, von Zeit zu Zeit wenden, verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen. Die garen Rouladen (Holzstäbchen oder Bindfaden entfernen), auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen. Den Bratensatz mit Wasser auf 375 Milliliter (3/8 Liter) auffüllen, zum Kochen bringen.

Weizenmehl mit 3 Esslöffel kaltem Wasser anrühren, die Flüssigkeit damit binden, die Soße mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Schmorzeit: Etwa 1 1/2 Stunden.

Beilage: Blumenkohl, Rotkohl, Salzkartoffeln.

Hinweis: Die Rinderrouladen können auch gut im Schnellkochtopf gegart werden. Die Garzeit verkürzt sich dann auf etwa 15 Minuten.

Gepostet von: Gisela Langsch

Rinderrouladen DIA

mit Gemüse und Kartoffelbrei

Zutaten:

2 Rinderrouladen (a
ca. 125 g)

Pfeffer

1 TL Senf

1 Zwiebel

1 Essiggurke

2 TL Öl

1/8 l Fleischbrühe (aus Instantpulver)

1 EL Rotwein

200 g Kartoffeln

150 g Möhren

150 g gepalzte Erbsen

3 EL Milch (1,5% Fett)

Salz

1 Prise ger. Muskatnuss

2 EL saure Sahne (10% Fett)

1 EL geh. Petersilie

1. Die Rinderrouladen leicht pfeffern und mit dem Senf bestreichen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Essiggurke in Streifen schneiden. Die Rouladen mit den Zwiebelwürfeln und den Gurkenstreifen füllen, aufrollen und mit einem Spießchen zusammenstecken.

2. Das Öl in einem Bräter erhitzen. Die Rouladen darin von allen Seiten kräftig anbraten. Die Hälfte der Brühe und den Wein dazugießen und alles etwa 1 Stunde schmoren lassen. Dabei die Brühe nach und nach zugießen.

3. Die Kartoffeln mit der Schale in ausreichend Wasser bissfest kochen.

4. Die Möhren in Würfel schneiden. Erbsen und Möhren in wenig Wasser kochen.

5. Die Kartoffeln pellen, zerstampfen und mit der Milch verrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken. Die Rouladen herausnehmen und die saure Sahne in den Bratenfond einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse abtropfen lassen und mit der Petersilie bestreuen. Zusammen mit dem Kartoffelbrei und den Rouladen servieren.

Wenn Sie einen Schnellkochtopf benutzen, benötigen die Rouladen nur 30 Minuten Garzeit

Für 2 Personen, pro Portion:

kcal 370 E 34 g

BE 2 F 14 g

KHE 2,5 KH 25 g

BS 7 g

Rinderrouladen "Babuschka"

Zutaten

3 Rinderrouladen in Scheiben

1 Pk. Fix für Rouladen

120 g Weißkraut in Streifen

150 g Kartoffeln, gewürfelt

; Salz, Pfeffer, Senf

Zubereitung

Zubereitung: Die Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen, mit scharfem Senf bestreichen, Weißkraut und Kartoffelwürfel darauf verteilen, zusammenrollen und mit Rouladennadeln zusammenstecken. Fix für Rouladen mit einem Schneebesen in 3/8 l Wasser einrühren und aufkochen. Die

Rouladen dazugeben und bei schwacher Hitze etwa 90 Min. im geschl. Topf garen.

Beilagen: Kartoffel-Knödel und Salat

**

Gepostet von Peter Mackert, 14 Sep 1994

Rinderrouladen asiatisch

GF

Zutaten

1 Banane
1 El. Zitronensaft
125 g gekochter Schinken
2 Knoblauchzehen
Salz, Currypulver
4 Rinderrouladen
gemahlener Ingwer
2 El. Sojasauce
1/2 l klare Fleischbrühe
2 Tl. Speisestärke
100 g Creme fraîche
1 Prise Zucker

Zubereitung

Die geschälte Banane würfeln, mit Zitronensaft beträufeln und mit gewürfeltem gekochtem Schinken und den zerdrückten Knoblauchzehen mischen. Mit Salz und Currypulver abschmecken.

Die vorbereiteten Rindfleischscheiben mit Salz und Ingwer würzen und mit 1 El. Sojasauce bestreichen. Die Füllung darauf verteilen. Das Fleisch aufrollen, mit Spießchen feststecken und in Fett 10 min. von allen Seiten anbraten. Mit Fleischbrühe und 1 El. Sojasauce aufgießen und ca. 1,5 Stunden schmoren lassen.

Den Schmorfond auf 3/8 l auffüllen und mit Speisestärke und Creme fraîche binden. Mit Salz, Ingwer und Zucker würzen.

Beilagen: Salat aus Sojabohnenkeimen und Mandarinen in Essig-Öl-Marinade, Reis.

Zubereitungszeit

ca. 120 min.

Lukullus 3/95 vom 20.01.1995 , Gepostet von Sabine Engelhardt

Rinderrouladen Fränkische

Zutaten:

4 Rinderrouladen,
Salz,
Pfeffer,
Senf,
1 gr. Zwiebel klein gehackt,
75 g gewürfelten Räucherspeck,
2 Essiggurken,
1 EL Mehl,
60 g Schmalz,
Butter,
Fleischbrühe,
Speisestärke,
Sahne,
1 Paprikaschote,
1 Tomate,
4 TL rohen Reis.

Zubereitung:

Das Fleisch klopfen, salzen und pfeffern. Dünn mit Senf bestreichen und in der Mitte jeder Roulade Zwiebeln, Speck, Gurkenstreifen und einen Teelöffel rohen Reis einfallen.

Die Rouladen wickeln und feststecken.

In heißem Fett von allen Seiten anbraten. Mit heißer Brühe ablöschen und 60 Minuten schmoren.

Im Fond nach belieben die Paprika und Tomaten mitschmoren.

Die Soße mit Speisestärke und Sahne andicken.

Mit Nudeln od. Reis und Salaten reichen.

Rinderrouladen in Burgundersoße

Zutaten für 4 Personen

6 Rinderrouladen (ca. 180 g)

1/2 Bund glatte Petersilie

2 Zwiebeln

1 EL mittelscharfer Senf

Salz,

Pfeffer

6 Scheiben Schwarzwälder Schinken (hauchdünn geschnitten)

1 Glas (212 ml) Pfifferlinge

2 EL Butterschmalz
200 ml Rotwein (z. B. Spätburgunder)
2 Lorbeerblätter
1 EL Tomatenmark
200 g Schlagsahne
1 EL Mehl
Salatblätter, Kirschtomaten und Petersilie zum Garnieren,
6 Rouladennadeln oder Küchengarn

Zubereitung

1. Rouladen waschen und trockentupfen. Petersilie waschen und Blättchen abzupfen. Zwiebeln schälen. 1 Zwiebel in feine Ringe schneiden, 1 fein würfeln. Rouladen mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schinken, Petersilie und Zwiebelwürfel darauf legen, aufrollen und feststecken.

2. Pfifferlinge abtropfen lassen. 1 EL Schmalz in einem Bräter erhitzen. Zwiebelwürfel und Pfifferlinge darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.

3. 1 EL Schmalz im Bratfett erhitzen. Rouladen darin rundherum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wein und $\frac{1}{4}$ l Wasser ablöschen. Lorbeer und Tomatenmark unterrühren. Zugedeckt ca. 1 $\frac{1}{4}$ Stunden schmoren. Nach und nach $\frac{1}{4}$ l Wasser und Sahne angießen.

4. Mehl und 3 EL Wasser glatt rühren. in die Soße rühren und ca. 5 Minuten weiter köcheln. Pfifferlinge zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten und garnieren. Dazu schmecken Bandnudeln.

Zubereitungszeit ca. 1 $\frac{3}{4}$ Std.

Pro Portion ca. 600 kcal/ , 2520 kJ., Eiweiß 63 g, Fett 33 g, Kohlenhydrate 4 g

Bella Nr. 10/04

Rinderrouladen mit Champignonfüllung

Zutaten: Für 6 Personen:

4 Zwiebeln
300 g Champignons
200 g geräucherter durchwachsener Speck
6 Rinderrouladen (a 200 g)
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4 TL mittel scharfer Senf
2 EL Öl
1/2 Becher (100 g) Schlagsahne
1 EL Speisestärke
1/2 Bund Petersilie
Rouladennadeln

Zubereitung: 1. Zwiebeln in dünne Spalten schneiden. Champignons putzen und blättrig schneiden. Speck fein würfeln. Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf bestreichen. Die Hälfte der vorbereiteten Zutaten darauf verteilen. Rouladen fest aufrollen und mit Rouladennadeln feststecken.

2. Restlichen Speck in einer Pfanne knusprig auslassen, beiseite legen. Öl zum Speckfett gießen und erhitzen. Rouladen darin rundherum kräftig anbraten. Restliche Zwiebeln zufügen. 3/4 Liter heißes Wasser angießen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 1/4 Stunden schmoren lassen.

3. Rouladen aus der Pfanne nehmen. Restliche Champignons ins Bratfett geben und ca. 5 Minuten kochen lassen. Sahne und Speisestärke verquirlen und die Soße damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie hacken. Rouladen in der Soße servieren. Mit ausgelassenem Speck und gehackter Petersilie bestreuen. Dazu schmecken grüne Bohnen.

Kalorien: Port. 940 kcal.

Zubereitungszeit: 120 min.

Rinderrouladen mit kräftiger Bratensoße

Zutaten (für 4 Portionen)
2 EL Sonnenblumenöl
4 Rinderrouladen (je ca. 150 g)
4 Scheiben Lachsschinken
4 mittelgroße Gewürzgurken
1 große Zwiebeln (100 g)
250 g Suppengrün
250 ml Klare Gemüsebrühe
20 g Delikatesse Senf, mittelscharf
10 g Fixsoßenbinder
Salz, Pfeffer, Holzspießchen/Zahnstocher aus Holz

Zubereitung

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und auf je einer Seite salzen und pfeffern sowie mit Senf bestreichen. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Dann jede Roulade mit einer Zwiebelspalte, Gewürzgurke und 1 Scheibe Lachsschinken belegen. Nun die Roulade vorsichtig aufrollen und an den Seiten mit Holzspießchen zustecken. Die Rouladen im Öl rundherum anbraten. Das Suppengrün putzen, würfeln und mit den restlichen Zwiebelspalten zum Fleisch geben und anrösten lassen. Gemüsebrühe angießen und zugedeckt 90 min weich schmoren lassen. Das fertige Fleisch aus dem Topf nehmen und den Soßenbinder einrühren. Sollte sich die Flüssigkeit im Topf während des Schmorens zu sehr reduzieren, gelegentlich etwas heißes Wasser angießen.

Nährwerte pro Portion 283,66 kcal, 9,85g Fett, 31,25 Fett %

Beilagen Wir essen dazu Salzkartoffeln und Apfel- Rotkraut. Es passen aber auch Spätzle, Kroketten oder Klöße

Bemerkung: Ist ein klassisches Sonntagsessen bei uns.

Rinderrouladen mit Meerrettich DIA

Zutaten für 4 Personen:

6 Lauchzwiebeln,
4 Rinderrouladen (a 175 g),
4 TL Sahne-Meerrettich (a. d. Glas),
Salz,
Pfeffer,
4 Scheiben Frühstücksspeck,
2 EL Öl,
2 Zwiebeln,
1 Tüte (für 3 Portionen) Kartoffelpüree,
800 g Möhren,
1 EL Senf,
100 g Schlagsahne,
etwas pflanzliches Bindemittel (f. Diabetiker geeignet)

1. Lauchzwiebeln in Stücke schneiden. Rouladen mit Meerrettich bestreichen und würzen. Speck und Lauchzwiebeln darauf verteilen. Aufrollen und feststecken.

2. Öl erhitzen. Rouladen darin kräftig anbraten. Zwiebeln würfeln und kurz mitbraten. Mit 1/2 Liter Wasser ablöschen. Zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden schmoren. Nach 45 Minuten nochmals Mit 1/4 Liter Wasser ablöschen, Senf einrühren und zu Ende schmoren.

3. 1/ 2 Liter Wasser aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Püreepulver einrühren. Püree in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Masse als kleine Tuffs auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen. Im heißen Backofen (E-Herd: 225°C/Umluft: 200°C) ca. 5 Minuten überbacken.

4. Möhren längs halbieren, in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Rouladen aus dem Topf nehmen, warm halten. Bindemittel und Sahne in den Fond rühren, aufkochen und würzen.

Zubereitungszeit 1 1/2 Stunden

Pro Portion 460 kcal/1 930 kJ

Eiweiß 43g

Fett 23 g

Kohlenhydrate 20 g

Fit:

Vitamin A in den Möhren macht die Haut elastischer

Extra:

Pro Portion ca. 2 anzurechnende BE

Tina Nr. 39/03

Rinderrouladen mit Rahmwirsing GF

Zutaten

800 g Rumpsteak

6 Schalotten

1 Karotte

1/2 Sellerieknolle

1/4 l Dunkler Geflügelfond

1/8 l Rotwein

Senf

; Salz, Pfeffer

Butter; geklärt

Rahmwirsing

400 g Wirsing

1/4 l Sahne

1/4 l Geflügelfond

; Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Das Rumpsteak in dünne Scheiben schneiden und zwischen zwei Folien flach klopfen. Die Schalotten in kleine Würfel schneiden und in geklärter

Butter anschwitzen, so lange bis sie glasig sind. Die Karotte und die Sellerieknolle in feine Streifen schneiden und ebenfalls anschwitzen. Die dünnen Rumpsteak-Scheiben leicht würzen, dann mit etwas Senf bestreichen und mit den Schalottenwürfeln, Sellerie- und Karottenstreifen füllen. Jetzt einrollen und mit einem Zahnstocher spicken. Scharf anbraten und bei schwacher Hitze kurze Zeit in den Ofen stellen. Die Pfanne mit dem dunklen Geflügelfond und dem Rotwein ablöschen und reduzieren. Rahmwirsing Den Wirsing klein rupfen und blanchieren. Die Sahne mit dem Geflügelfond um die Hälfte reduzieren und abschmecken. Dann den ausgedrückten Wirsing dazugeben und nochmals nachschmecken.

eingetippt am 31.03.1996 von Ulli

Rinderrouladen mit Rosenkohl DIA

Zutaten für 4 Personen:

8 Rinderrouladen (a ca. 90 g),
4 EL Senf,
2 geschälte Zwiebeln (60 g),
4 Gewürzgurken (300 g, Glas),
8 Scheiben Frühstücksspeck (ca. 70 g),
3 EL Öl,
1/2 l Gemüsebrühe (Instant),
200 ml Rotwein,
640 g geschälte Kartoffeln,
Salz,
600 g geputzter Rosenkohl,
20 g Butter,
40 g Paniermehl,
etwas pflanzliches Bindemittel (für Diabetiker geeignet),
Pfeffer

1. Fleisch mit 2 Esslöffel Senf bestreichen. 1 Zwiebel in Streifen schneiden, Gewürzgurken längs in Scheiben schneiden. Je 2 Gurkenscheiben auf das Fleisch legen, mit Zwiebel bestreuen. Je 1 Scheibe Speck darauf legen. Rouladen aufrollen, feststecken.

2. Restliche Zwiebel in Stücke schneiden. Öl erhitzen. Rouladen darin rundherum anbraten, herausnehmen. Zwiebel im heißen Bratfett anbraten, mit Brühe und Wein ablöschen, Rest Senf einrühren. Rouladen zufügen, zugedeckt ca. 35 Minuten schmoren.

3. Kartoffeln in Spalten schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Den Rosenkohl in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Paniermehl im heißen Fett rösten.

4. Rouladen herausnehmen, Soße durch ein Sieb streichen, aufkochen lassen, mit Bindemittel binden und würzen. Rosenkohl mit dem Paniermehl mischen. Mit Kartoffeln, Rouladen und Soße anrichten.

Zubereitungszeit 1 Stunde

Pro Portion 560 kcal/2350 kJ

Eiweiß 53 g

Fett 14 g

Kohlenhydrate 41 g

Fit:

Vitamin C aus dem Rosenkohl stärkt die Abwehrkräfte

Extra:

Pro Portion 3 anzurechnende BE

Tina Nr. 52/03

Rinderrouladen und Kartoffelklöße

1 Glas (290 g) Pilze (z.B. Pfifferlinge oder Stockschwämmchen)

75 g fetter Speck

150 g feine rohe Bratwurst

1 El mittelscharfer Senf

Salz

weißer Pfeffer

4 Rinderrouladen a 180 g

1 El Butterschmalz

2 mittelgroße Zwiebeln

1/2 l Rinds-Bouillon (Instant)

1 kg Kartoffeln

2 Scheiben Weißbrot

1-2 El Butter oder Margarine

1 El Mehl

Pilze abtropfen lassen. Speck würfeln. Pilze, Speck, ausgelöste Bratwurst und Senf verkneten, würzen. Rouladen mit der Farce bestreichen. Aufrollen, feststecken und im heißen Butterschmalz anbraten.

Zwiebeln schälen, vierteln, kurz mit andünsten. Mit Bouillon ablöschen und zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden schmoren.

Kartoffeln schälen, waschen. Hälfte in Salzwasser ca. 25 Min kochen, abgießen und zerstampfen. Rest Kartoffeln fein reiben, sehr gut ausdrücken.

Presswasser dabei auffangen. Kartoffeln und die abgesetzte Stärke vom Presswasser mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Weißbrot entrinden, würfeln und im Fett anrösten. Aus dem Teig 8 Klöße formen, in die Mitte einige Brotwürfel drücken. In Salzwasser ca. 20 Min gar ziehen lassen.

Rouladen warm stellen. Fond mit angerührtem Mehl binden, abschmecken. Mit den Klößen servieren. Dazu schmeckt zartes Gemüse

Rinderrouladen zu Bandnudeln

Zutaten für 4 Portionen

2 Stangen Porree (Lauch)

1/2 l klare Brühe (Instant)

4 dünne Rinderrouladen

Salz

4 TL körniger Senf

8 Scheiben Frühstücksspeck

25 g Butterschmalz

1 EL Tomatenmark

1/8 l trockener Rotwein

1 Zwiebel

600 g Tomaten

1/2 Kopfsalat

3 EL weißer Balsam-Essig

Pfeffer

3-4 EL Olivenöl

300 g Bandnudeln

3-4 EL, dunkler Soßenbinder

2-3 EL Creme fraiche

Zubereitung

1. Weiße Porreeteile in je zwei 10-11 cm lange Stücke schneiden. In der Brühe 5-6 Minuten garen. Grüne Porreeteile in sehr feine Streifen schneiden.

Porreestangen abtropfen lassen, Brühe dabei auffangen.

2. Rouladen salzen, mit Senf bestreichen. Mit je 2 Scheiben Speck belegen.

Aufs Ende jeweils eine Porreestange legen, einrollen und feststecken.

3. Rouladen im Schmalz anbraten. Porreestreifen und Tomatenmark zufügen. Mit

Wein und Brühe ablöschen. 50-60 Minuten schmoren lassen.

4. Zwiebel würfeln. Tomaten vierteln. Salat abtropfen lassen. Zwiebeln, Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Mit Tomaten mischen und beiseite stellen. Nudeln in Salzwasser ca. 6 Minuten kochen.

5. Rouladen warm stellen. Fond aufkochen, Soßenbinder einrühren. Mit Creme fraiche verfeinern und abschmecken. Kopfsalat unter den Salat heben.

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Stunden

Pro Portion ca. 820 kcal, E 58 g, F 34 g, KH 64 g

Mini Nr. 5/04

Rinderrouletten mit Ziegenkäse gefüllt GF

Zutaten für 2 Portionen

200 g Rinderbraten oder Filet

100 g Käse, (milder Ziegenkäse), in Scheiben

2 Zehe/n Knoblauch

20 cl Olivenöl, extra feines

1 TL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

10 cl Sahne

ZUBEREITUNG

Das Rindfleisch in hauchdünne Streifen schneiden (oder schneiden lassen), ähnlich wie Carpaccio. (Leichter geht es, wenn das Fleisch gefroren war). Die hauchdünnen Scheiben (ca. 5 bis 8 cm breit) auf ein Brett legen. Dann den Ziegenkäse in genauso breite Streifen schneiden und auf das Rindfleisch legen. Dann die Rindfleischstücke rollen wie Rouladen und dann zusammen stecken mit Zahnstochern oder einen Faden (Achtung beim Essen). Olivenöl in eine Schüssel, den kleingeschnittenen Knoblauch (nicht pressen, das gibt mehr Mundgeruch) in das Olivenöl geben und etwas Zitronensaft dazu tun. Dann das Ganze über die Rouletten geben. Das restliche Öl in die Pfanne und heiß werden lassen. Dann die Rouletten ca. 7-10 Minuten (je nach dem ob blutig oder nicht) in die Pfanne geben. Salzen und pfeffern und schon sind die Rouletten fertig.

Je nach belieben kann aus dem Bratsaft eine Soße gemacht werden, indem man etwas Wasser dazu gibt und etwas Sahne und abschmeckt. Serviert werden die Rouletten auf einem Teller mit etwas Soße drapiert und mit frischer Petersilie nach Belieben

Rindfleisch-Auberginen-Rouladen

Für 2 Personen

Zutaten:

1 kleine Auberginen
1 El Zitronensaft
1/2 kleine gelbe Paprikaschote
2 Rinderrouladen je 125g
Salz,
schwarzer Pfeffer
2 El Tomatenmark
1 Bund glatte Petersilie
2 El Öl
1/8lt. Brühe

Die Auberginen waschen und den Stielansatz entfernen, in schmale Streifen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Paprika waschen, putzen und entkernen, die Schote längs in dünne streifen schneiden, die Rouladen auf der Arbeitsfläche ausbreiten, mit den Handballen möglichst dünn ausklopfen und auseinander streifen, salzen und Pfeffer , mit Tomatenmark bestreichen, di Petersilie hacken und aufstreuen. Zwei Drittel der Rouladenfläche mit auberginen- und Paprikastreifen belegen, die Rouladen dann aufrollen und mit Holzspießchen zusammenstecken. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen, die Rouladen darin rundherum scharf anbraten, Brühe angießen, die Rouladen zugedeckt bei milder Hitze etwa 1 Std. schmoren , bis das Fleisch mürbe ist.

Rindsrouladen

Zutaten für 4 Personen:

4 Rouladen á 125 g,
Salz,
Zwiebelpulver,
4 TL Tomatenmark,
20 g Öl,
4 rohe Kartoffeln á 100 g,
Kräutersalz,
¼ l entfettete Fleischbrühe,
1 Zwiebel,
einige getrocknete Pilze,
1/8 l Instant- Jägersoße ,
1-2 EL Rotwein.

Zubereitung:

Den Römertopf 15 Minuten wässern. Die Rouladen mit Salz und Zwiebelpulver bestreuen und mit je 1 TL Öl und Tomatenmark bestreichen. Die geschälten rohen Kartoffeln durchschneiden, die Schnittflächen mit Kräutersalz einreiben und wieder zusammensetzen, in die Rouladen einwickeln. Das Fleisch mit Hölzchen oder Rouladennadeln zusammenhalten, dann mit dem restlichen Öl einreiben und 1 ganze Zwiebel und ein paar eingeweichte, getrocknete Pilze mit der Einweichflüssigkeit, dazu die entfettete Brühe.

Den Römertopf mit dem Deckel verschließen und in den kalten Backofen stellen.

Garzeit: 80 Minuten bei 220°C, Gas: Stufe 4

Nadeln und Hölzchen aus den Rouladen entfernen und warmstellen. Den Bratensaft mit einem Pinsel vom Topfrand lösen, durch ein Sieb gießen, die Jägersoße einrühren und mit Rotwein abschmecken.

Rindsrouladen 1 Eigelb

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

4 Rindsschnitzel a 15 dag (z.B. aus Schale, Weißes Scherzel, Nuss, Tafelstück),
20 dag Faschiertes (gemischt),
1 Dotter,
2 Salzgurken,
15 dag Frühstücksspeck (im Ganzen),
1 Karotte,
je 10 dag Petersilienwurzel und Sellerieknolle,
3/4 l Suppe (eventuell Würfel),
1/4 l Sauerrahm,
Salz,
Pfeffer,
Majoran,
Senf,
Öl,
Mehl,
Semmelbrösel

Zubereitung:

Faschiertes mit dem Dotter und 2 EL Bröseln gut verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Senf und Majoran würzen, Karotte, Sellerie und Petersilienwurzel put-

zen und schälen. Speck und Gemüse in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Salzgurken vierteln.

Rindsschnitzel flach klopfen und das untere Drittel mit Faschiertem bestreichen. Darauf Gemüse, Speck und Gurkenstücke verteilen. Fleisch zu Rouladen einrollen und fixieren. Rouladen mit Salz u. Pfeffer würzen und in wenig Öl rundum anbraten. Suppe zugießen und die Rouladen auf kleiner Flamme zugedeckt (bis auf einen schmalen Spalt) ca. 1 1/2 Stunden weichdünsten. Fertige Rouladen aus dem Fond heben und warmstellen. Fond um ein Drittel einkochen. Sauerrahm mit 1 EL Mehl versprudeln, in die Sauce rühren und kurz aufkochen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen, durch ein Sieb gießen und mit den Rouladen anrichten. Als Beilage serviert man Erdäpfel und Gemüse.

Tipp:

Bevor man den Rahm in die Sauce gibt, sollte man ihn unbedingt mit etwas Wasser (Suppe) verdünnen und mit Mehl gut verrühren. Dann kann er nämlich nicht ausflocken.

Rindsrouladen GF

Zutaten für 3 Portionen

6 Stück Rindfleisch (Rindsschnitzel, dünne)

3 Karotte(n)

4 Gurke(n) (Essiggurken)

1 Zwiebel(n)

Sardellenpaste

Kapern

Speck

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Rindsschnitzel salzen und pfeffern. Karotten, Zwiebel und Essiggurken in kleine Streifen schneiden. Speck klein würfeln. Die Schnitzel mit der Sardellenpaste bestreichen, mit Kapern und den restlichen Zutaten belegen. Nicht zu viel, man muss sie noch rollen können! Schnitzel einrollen und mit Zahnstocher oder Garn befestigen.

Die Rouladen kurz im heißen Öl anbraten, Schnitzel rausnehmen, restliches Fett mit Wasser aufgießen, nach Bedarf nachwürzen, Schnitzel wieder zugeben und zugedeckt ca. 30-50 min. weich dünsten.

Bandnudeln und der Saft, in dem die Rouladen gekocht wurden als Beilage!

2.4.03 dopertpoint CK

Rindsrouladen mit Schinken GF

Zutaten für 4 Personen:

4 Rouladen aus der Keule á 125 g,
Salz,
4 gestrichene TL milden Senf,
2 Zwiebeln,
4 kleine Gewürzgurken,
40 g (4 dünne Scheiben) milden rohen Schinken ohne Fettrand,
etwas Paprikapulver edelsüß,
20 g Sonnenblumenmargarine,
2 fleischige Tomaten,
etwa ¼ l entfettete Fleischbrühe,
ein paar eingeweichte Pilze.

Zubereitung:

Den Römertopf 15 Minuten wässern. Die Rouladen mit Salz und etwas Paprikapulver bestreuen und mit Senf bestreichen.

Die Zwiebeln schälen, grob würfeln, die Tomaten waschen, blanchieren und enthäuten, dann grob zerteilen. Die Gurken klein schneiden, desgleichen den Schinken. Alles miteinander vermischen und auf den Rouladen verteilen. Die Rouladen rollen und mit einem Faden oder einer Rouladen-nadel zusammenhalten.

Auf dem Boden des Römertopfes die Margarine verteilen, die Rouladen nebeneinander in den Topf legen.

Den Römertopf mit dem Deckel verschließen und in den kalten Backofen stellen.

Garzeit: 80 Minuten bei 220 °C, Gas: Stufe 4.

Nach 30 Minuten Garzeit die Rouladen wenden, die erwärmte Brühe und die Pilze mitsamt dem Einweichwasser zufügen.

Rindsrouladen mit Pilzfüllung

2 Personen

4 Rindsrouladen á ca. 200 gr
1 Essl. Senf
2 Scheiben. Gekochter Schinken

- 30 Gramm Getrocknete Steinpilze
- 4 Gewürfelte Toastbrot-scheiben ohne Rinde
- 1 Pack. TK - Petersilie
- 2 Eier
- 3 Essl. Creme fraiche
- Pfeffer, Salz, Muskatpulver, Margarine
- 200 ml Pilz - Einweichbrühe
- 1 Bund Suppengrün mit Sellerie
- 1 mittl. Gewürfelte Zwiebel
- Nelken, Wacholderbeeren, Lorbeer und Rotwein

Pilze in warmen Wasser 30 Minuten einweichen, ausdrücken und, wie den Schinken, sehr klein hacken - Einweichwasser aufheben! Toastbrot, Petersilie, Eier, 2 EL Creme fraiche u. Senf gut verkneten, dabei mit den Gewürzen abschmecken, in einer Schüssel mit Pilz - und Schinkenwürfeln mischen, Masse vierteln, auf die Rouladen streichen, diese aufrollen und zustecken. In einem Bräter 2 EL Margarine erhitzen, die Rouladen darin rundum kräftig anbraten, mit der Pilzbrühe ablöschen, das vorher geputzte und gewürfelte Gemüse und die Gewürze zugeben und alles zugedeckt 60 Minuten köcheln lassen. Danach die Rouladen warm stellen, Kochsud durchseihen, nach Geschmack nachwürzen, mit Rotwein und 1 EL Creme fraiche verfeinern, binden und zum Fleisch servieren.

Beilagen : Apfelrotkraut, Kartoffelklöße und Salat
 Getränk : kräftiger Landrotwein

Rindsrouladen mit Schokoladensauce

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Rinderrouladen (a 150 g)
- Salz und Cayennepfeffer
- 8 Backpflaumen ohne Stein
- 50 g Pinienkerne (ersatzweise Walnusskerne)
- 3 EL Butterschmalz
- 2 Gewürznelken
- 1 Lorbeerblatt
- 1/8 l trockener Portwein
- ca. 125 ml Gemüsebrühe (kann auch Instant sein)
- 80 g Zartbitter Schokolade

50 g Schlagsahne
1/2 TL gemahlener Pfeffer

Schritt 1:

Rouladen abbrausen, trockentupfen, flach ausbreiten, Salzen, pfeffern, quer halbieren. Backpflaumen fein würfeln. Pinienkerne (Walnusskerne) grob hacken. Pflaumen und die Pinienkerne (Walnusskerne) auf der Roulade einrollen. Mit Holzstäbchen fixieren.

Schritt 2:

Zwiebel abziehen, fein würfeln und im heißen Schmalz anbraten. Rouladen zufügen, scharf anbraten. Nelken, Lorbeer und Wein zufügen. Rouladen zugedeckt in etwa 45 Minuten garen. Hin und wieder etwas Brühe zufügen.

Schritt 3:

Schokolade reiben und in der Sahne schmelzen. Rouladen herausnehmen, warm stellen. Schmorfond durch ein Sieb abgießen und mit der Schokosahne vermischen. Sauce abschmecken und zu den Rouladen servieren.

Groben Pfeffer darüber streuen und nach belieben Feigen dazureichen. Rösti schmecken sehr gut dazu.

Roulade, groß, 1 Ei

für 4 Personen

Aufwand für diese Roulade lohnt sich

Zutaten für 4 Portionen

1000 g Rindfleisch aus der Keule, vom Metzger flach geschnitten

400 g Schweinefilet

100 g Käse (Gouda), in Scheiben

100 g Räucherbauch, mager, in dünnen langen Scheiben

100 g Speck, fetter, fein geschnitten

100 g Champignons, fein geschnitten

100 g Schinken, fein geschnitten, 100 g Geflügelleber

100 g Zunge vom Rind, geräuchert, in Würfel geschnitten

30 g Pistazien

6 Scheibe/n Toastbrot

1 Ei(er)

Majoran

1 Suppengrün in Julienne geschnitten

1 Zwiebel(n), längs geschnitten

200 g Crème fraîche

350 ml Brühe

Salz und Pfeffer

Muskat

ZUBEREITUNG

Das Fleisch zu einer großen Fläche ausbreiten, etwas Öl einmassieren, pfeffern und salzen.

Speck, Champignon, Schinken, Rinderzunge, Geflügelleber, Pistazienkerne, die in etwas Wasser eingeweichten und ausgedrückten Toastbrotwürfel und das Ei mischen und würzen. Auf der Roulade verteilen.

Das Schweinefilet erst mit Käse, anschließend mit dem geräucherten Speck umwickeln. Auf die Fülle geben und zu einer Roulade formen. Zumbinden.

In Mehl wenden und auf dem Herd 10 Min. anbraten. Suppengrün und Zwiebel dazugeben und mit etwas Brühe aufgießen

Sehr saftig wird die Roulade im Römertopf. Ca 2 Std. bei 200 ° braten. Längere Garzeit schadet der Roulade nicht.

Wer keinen Römertopf hat, es geht auch sehr gut in einer Bratpfanne. Hier sollte man den Backofen auf 250° vorheizen und bei 220° fertig braten

12.1.04

Herta

CK

Rouladen

Menge: 4 Portionen

4 Scheiben Rinderrouladen

Salz und Pfeffer aus der Mühle

4 Essl. Senf

4 Scheiben Geräucherter durchwachsener Speck

2 Zwiebeln

4 Gewürzgurken

3 Essl. Öl

400 ml Rotwein

500 ml Wasser

2 Teel. Maggi Klare Fleischbrühe

1 Bouquet garni

1 Lorbeerblatt

1 Essl. Speisestärke

3 Essl. Kaltes Wasser

1. Die Rinderrouladen waschen, trocken tupfen und nebeneinander auf ein Schneidebrett legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Jeweils 1 Scheibe geräucherten durchwachsenden Speck darauf legen.

2. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Gewürzgurken ebenfalls in Würfel schneiden. Beides auf den Speckscheiben

verteilen.

3. Die Rouladen an den Längsseiten etwas einschlagen, damit die Füllung nicht herausquellen kann, und fest aufrollen.
 4. Die Rouladen mit Rouladennadeln feststecken.
 5. In einem Bräter Öl heiß werden lassen und die Rouladen darin von allen Seiten kräftig anbraten.
 6. Rotwein und Wasser zugießen, Maggi Klare Fleischbrühe darin auflösen. Bouquet garni und Lorbeerblatt zugeben und die Rouladen bei geringer Wärmezufuhr ca. 90 Minuten schmoren. Rouladen herausnehmen und auf einer Platte anrichten.
- Tipp: Zum Binden der Soße Speisestärke mit Wasser anrühren und mit einem Schneebesen in die kochende Soße rühren. Soße mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken und getrennt dazu servieren.

QUELLE

Maggi Kochstudio-Club Erfasst *RK* 14.06.04 von Petra Augustin

Rouladen Jäger-Art

Menge: 3 Portionen

- 1 Brötchen
- 150 Gramm Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- 25 Gramm Butter
- 3 Teel. Senf
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 50 Gramm Gouda, 30% Fett i. Tr. gerieben
- 3 (a 150g) Rinderrouladen
- Salz und Pfeffer
- 2 Essl. Öl
- 1/4 Ltr. Wasser
- 1 Beutel Maggi Meisterklasse Jäger-Sauce
- 1 Essl. Creme fraiche

1. Brötchen einweichen. Champignons putzen, Waschen, Zwiebel schälen und beides in Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen, durchpressen. Petersilie waschen und fein hacken.
2. In einer Pfanne Butter heiß werden lassen und das Gemüse kurz andünsten. Petersilie zufügen.
3. Senf, Salz, Pfeffer und Gouda mit dem ausgedrückten Brötchen mischen.
4. Rinderrouladen waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Füllung auf die Rouladen streichen, zusammenrollen und

feststecken.

5. In einer Pfanne das Öl heiß werden lassen. Rouladen darin anbraten.

6. Wasser zugießen. Rouladen zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr ca. 90 Minuten schmoren lassen, herausnehmen und warm stellen.

Schmorflüssigkeit mit Wasser auf gut 1/4l (300 ml) ergänzen. Maggi Meisterklasse Jäger-Sauce einrühren. Unter Rühren aufkochen, bei geringer Wärmezufuhr 10 Minuten kochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

7. Creme fraiche einrühren und die Soße zu den Rouladen servieren.

Tipp: Servieren Sie dazu Semmel-Knödel im Kochbeutel.

Je Portion: B: 1966kj /469kcal) N: E 41 g, KH 18g, F 25g

Maggi Kochstudio-Club - Erfasst *RK* 14.06.04 von Petra Augustin

Rouladen mit Lauchfüllung

Zutaten für 4 Portionen:

4 Scheiben Rindfleisch (aus der Oberschale)

4 Scheiben Schweinefleisch (aus der Nuss)

je 1 Bund Petersilie, Schnittlauch, Thymian

Pfeffer

Salz

2 Lauchstangen

60 g Butterschmalz

1 Zwiebel

3 EL Tomatenmark

1/8 l trockener Rotwein

¼ l Fleischbrühe

Petersilie, Schnittlauch und Thymian waschen, hacken und etwa zur Hälfte auf die 4 Rindfleischscheiben streuen. Mit Pfeffer und Salz würzen und etwas andrücken. Die Schweinefleischscheiben auf die Rindfleischscheiben legen mit Pfeffer und Salz würzen und mit dem Rest der Kräuter bestreuen.

Lauch waschen und vom Grün befreien. Auf die Rouladenscheiben geben, aufrollen und mit Küchenschnur zusammenbinden. Dann die Rouladen mit Pfeffer und Salz einreiben und im erhitzten Bräter in Butterschmalz rundum anbraten. Zwiebel schälen in grobe Stücke schneiden und mit Tomatenmark ebenfalls im Bräter anbraten. Anschließend mit Rotwein ablöschen, mit Fleischbrühe auffüllen und im vorgeheizten Elektro-Backofen

bei 180° C (Umluft 160° C, Gas Stufe 3) ca. eine 3/4 Stunde braten. Bratensauce durch ein Sieb passieren. Rouladen von der Schnur befreien und servieren.

Pro Person: 652,58

kcal 2727,23

Rouladen mit Sauerkrautfüllung

Einkaufszettel

(für 2 Personen)

2 Scheiben Schweinerücken à 200 g

1 EL Senf, mittelscharf

1 Zwiebel

250 g frisches Sauerkraut

4 Wacholderbeeren

1 TL Majoran

150 ml Fleischbrühe

50 ml Crème fraîche

Salz, Pfeffer,

Butterschmalz,

Küchengarn

Zubereitung

Die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Die Zwiebel schälen, fein schneiden und mit dem Sauerkraut in eine Schüssel geben. Die Wacholderbeeren zerdrücken und mit 1/2 TL Majoran zum Sauerkraut geben. Alles gut vermischen und die Sauerkraut-Zwiebelmischung auf den Fleischscheiben verteilen. Diese dann zu Rouladen aufrollen und mit Küchengarn fixieren.

In einem Topf mit Butterschmalz die Rouladen von allen Seiten anbraten, mit der Fleischbrühe ablöschen, den restlichen Majoran untermischen und zugedeckt ca. 75 Minuten schmoren lassen. Dann die Rouladen herausnehmen, unter die Sauce die Crème fraîche mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Küchengarn von den Rouladen entfernen, diese in der Mitte schräg durchschneiden und mit der Sauce anrichten.

Dazu Salzkartoffeln oder Graubrot servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr ARD-Buffer-Team!

Rouladen mit Spinat und Mandelfüllung

Zutaten für 4 Portionen:

4 große Scheiben Rouladenfleisch (je ca. 150-200 g)
200 g frischer Blattspinat
100 g geriebener Hartkäse
50 g Mandelblätter
100 g Frühstücksspeck
1 Knoblauchzehe
4 EL Butterschmalz
2 Zwiebeln
1/2 Tasse Rotwein
1 Becher Creme fraiche (200 g)
1 TL Paprika
Salz
Pfeffer

Für die Beilage:

500 g Tomaten
3 EL Butterschmalz
Salz
1 Prise Zucker

Für die Füllung:

Spinat waschen und in kochendem Wasser 1 Minute blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken. Ausdrücken und mit dem Käse, Mandelblättern und in Streifen geschnittenem Frühstücksspeck vermischen. Mit durchgepresstem Knoblauch würzen. Die Rouladen flach ausrollen, salzen und pfeffern. Die Füllung gleichmäßig darauf verteilen und einrollen. Rouladen mit Küchengarn umwickeln. Butterschmalz in einem Schmortopf stark erhitzen. Rouladen von allen Seiten ca. 8 Minuten scharf anbräunen. Zwiebeln schälen und würfeln. Kurz mit anbraten. 1/2 Tasse Rotwein und so viel Wasser, dass die Rouladen halb bedeckt sind, zugießen. Danach mit geschlossenem Deckel ca. 1 1/2 Stunden schmoren lassen.

In der Zwischenzeit die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und

die Tomaten in Viertel schneiden. Nach beendeter Garzeit Rouladen aus dem Topf nehmen und warm stellen. Creme fraiche in die Soße rühren und nach Belieben einkochen lassen. Soße mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Für die Beilage das Butterschmalz in einem Topf bei milder Hitze zerlaufen lassen. Tomaten darin leicht anschwitzen bis sie zerfallen. Mit wenig Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Rouladen mit der

Soße und den geschmolzenen Tomaten servieren.

Dazu eignen sich Bandnudeln.

Rouladenrolle Landfrauenrezept

Zutaten:

6 Rinderrouladen
Salz, Pfeffer,
Senf, 500 g Porree
, 250 g Schinkenspeck
, 500 g Bratwurstmasse
, 3 Scheiben Toastbrot
, 3 EBl. Petersilie
, 2 Tl. grüner Pfeffer (Glas)
, 150g Champignons,

Zubereitung:

Die Rouladen würzen

.Schuppenartig auf mit Öl eingestrichene Alufolie legen und mit Senf bestreichen.

Porree in Ringe schneiden und garen.

Schinkenspeck würfeln und etwas anbraten.

Toastscheiben in Würfel schneiden und mit der Bratwurstmasse, Pilzen, Speckwürfeln, Pfeffer und Petersilie verkneten. Schichtweise die Rouladen damit belegen.

Bratwurstmasse, Porree, u.s.w. Fest mit der Alufolie aufrollen und bei 200 ° 2 1/2 - 3 Std. garen und in Scheiben schneiden. Dazu schmecken

Rouladentopf (8 Personen)

2 kg Rouladen in Streifen schneiden und vermengen (nicht anbraten) mit
2 x Maggi-Kräutersoße
2 x Maggi-Pfefferrahmsoße
2 x Maggi-Züricher Geschnetzeltes
1 x Maggi Zwiebelsuppe

Achtung : Maggi Zutaten nicht mit Wasser anreichern

2 Gläser geschnittene Champignons
2 - 3 Gewürzgurken (klein schneiden)
4 Becher a 250 gr. Sahne
2 Becher Wasser

Im Backofen 2 - 2 1/2 Stunden bei 220° C garen. Mit Alufolie oder einem Deckel abdecken. Ab und zu umrühren. Dazu: Nudeln, Kartoffeln, Reis, Brot, frische Salate

Schnitzelrouladen mit Pesto

Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

50g Rauke-Salat

4- 5 EL geriebener Parmesankäse

2 EL Pesto (aus dem Glas)

4 dünne Kalbsschnitzel oder Schweineschnitzel (a ca. 125 g)

Salz,

Pfeffer

4 Scheiben Parmaschinken

4 Tomaten

2 EL Öl

100 ml Gemüsebrühe

1 Dose (425 ml) Tomaten

1 EL Pinienkerne

1/2 Töpfchen Basilikum

1 Prise Zucker

4 Holzspießchen

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Rauke waschen, trockenschütteln und grob hacken. Mit je Hälfte Zwiebeln, Knoblauch, 2 EL Parmesan und Pesto verrühren.

2. Schnitzel waschen, trockentupfen und evtl. etwas flacher klopfen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mit Rauke Pesto bestreichen. Aufrollen und je 1 Schinkenscheibe dabei mit einwickeln. Mit Holzspießchen feststecken.

3. Tomaten waschen und klein schneiden. Öl in einer Schmorpfanne erhitzen. Rouladen darin rundherum kräftig anbraten. Die Tomaten, restliche Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Mit Brühe und Tomaten samt Saft ablöschen, aufkochen lassen und zugedeckt 10- 12 Minuten schmoren lassen.

4. Pinienkerne ohne Fett rösten. Herausnehmen. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Basilikum zufügen. Altes anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen. Dazu schmecken Gnocchi.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Pro Portion ca. 390 kcal/1630 kl. Eiweiß 35 g, Fett 23 g, Kohlenhydrate 6 g

Bella Nr. 10/04

Schwein

Hackfleisch , Jägerrouladen Pfiffige

Menge: 15 Stück

1 1/2 Kilo gemischtes Hackfleisch (je 1/3 Thüringer, Rind und Schwein),

Hackfleisch Kohlrouladen mit Biersoße 1 Ei

Zutaten für 4 Personen

1 Kopf Weißkohl (ca. 1,2 kg)

Salz,

Pfeffer

1 mittelgroße Zwiebel

500 g gemischtes Hackfleisch

1 Ei

3 EL Magerquark

2 EL Paniermehl

2 EL Butterschmalz

½ l Gemüsebrühe

1/8 l dunkles Bier

20 g Mehl

5 EL Schlagsahne

1/2 Bund Petersilie

Küchengarh,

Holzspießchen

Zubereitung

1. Kohl putzen und in reichlich kochendem Salzwasser 2- 3 Minuten dünsten. Kohl herausheben und ca. 12 große Blätter ablösen und kalt abschrecken. Blattrippen etwas flacher schneiden. je 2 Kohlblätter überlappend nebeneinander legen. Restlichen Weißkohl anderweitig verwenden.

2. Zwiebel schälen und würfeln. Hack, Zwiebel, Ei, Quark und Paniermehl verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hackmasse auf die Kohlblätter verteilen und aufrollen. Mit Küchengarn umwickeln und mit Spießchen feststecken.

3. Schmalz in einem Bräter erhitzen. Rouladen darin kräftig anbraten. Mit Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 45 Minuten schmoren. Nach 30 Minuten Bier zugießen.

4. Rouladen herausnehmen. Mehl und Sahne verrühren. Fond aufkochen und damit binden. Ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen und hacken. Rouladen mit Soße anrichten. Mit Petersilie bestreuen. Dazu: Salzkartoffeln.

Zubereitungszeit ca. 1 3/4 Std.

Pro Portion ca. 400 kcal/1680 kJ., Eiweiß 32 g, Fett 23 g, Kohlenhydrate 14 g

Bella Nr. 10/04

Zwiebeln,

1 kl., rote Paprikaschote,

100 g Champignons,

2 Brötchen eingeweicht (od. 3-5 EL Paniermehl),

1 Ei, einige frische Kräuter nach Geschmack,

2 EL Senf,

1 TL ger. Meerrettich,

2 EL Ketchup,

Salz,

weißer Pfeffer,

Chilipulver,

Paprikapulver,

edelsüß

Zwiebeln, Paprikaschoten und Champignons würfeln und mit Hackfleisch und

ausgedrückten Brötchen vermischen. Restliche Zutaten zufügen und aus der

Masse Klopse formen. Jeden Klops einzeln in Alufolie wickeln und die Jägerrouladen im Lagerfeuer oder auf dem Grill garen. Grillzeit: 8 - 20 Minuten

[Hackfleisch, Kohlrouladen aus Rotkohl](#)

Krautwickel aus Blaukraut

Zutaten für 4 Portionen

6 Blatt Rotkohl
200 g Hackfleisch vom Schwein
50 g Speck (geräucherter Schweinebauch)
1 Zwiebel(n)
1 EL Semmelbrösel
Zimt, gemahlen
Nelken, gemahlen
Salz
1 Tasse/n Wein, rot
1 Becher Sahne
6 Wacholderbeeren
Gelee (Johannisbeergelee) oder Cumberlandsoße
50 g Pilze

ZUBEREITUNG

Grosse Kohlblätter 10 Minuten kochen.

Für die Fülle; den geräucherten Schweinebauch in feine Würfel schneiden, die Zwiebel fein hacken und mit dem Schweinehack, den Semmelbröseln und den Gewürzen mischen. Auf den Kohlblättern verteilen und aufrollen. Mit einem Zahnstocher feststecken. Die Rouladen in Mehl wenden und im heißen Fett von allen Seiten anbraten. Rotwein aufgießen und mit Wacholderbeeren würzen. Cumberlandsoße und Sahne zugießen und 30 Minuten köcheln lassen. Eine Handvoll Pilze dazu geben und fertig garen.

Dazu passt gut ein Kartoffelpüree. Wer es noch verfeinern will, reicht glasierte Maronen dazu.

17.6.02 Herta

CK

[Hackfleisch, Wirsingrouladen](#) GF

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen
1 Kopf Wirsing
500 g Hackfleisch
100 g Knollensellerie
1 Paprikaschote(n), rot
1 Zwiebel(n)
4 EL Öl
1 TL Senf
3 EL Crème fraîche
500 ml Fleischbrühe
Salz und Pfeffer
2 EL Kapern

Thymian

ZUBEREITUNG

Wirsing putzen, 12 schöne große Blätter in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren, eiskalt abschrecken.

Paprika, Sellerie, Zwiebel und 50g Wirsing klein schneiden, in 2 El Öl in einer Pfanne andünsten, abkühlen lassen und unter das Hackfleisch geben. Mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen.

Auf jedes Kohlblatt etwas von der Mischung geben, einrollen und zubinden. Im restlichen Öl die Röllchen von allen Seiten anbraten, Fleischbrühe zugeben, 15 Minuten garen. Creme fraiche, Kapern und Senf einrühren und gegebenenfalls nachwürzen.

Dazu passen Bandnudeln

18.3.03 Knuspernudel CK

Leberkäserouladen gebacken

Zutaten:

8 Scheiben Leberkäse (ca. 3 mm dick),

8 Scheiben Käse,

Krakauer oder Schinken,

1/2 Zwiebel,

Ketchup, Estragon

Senf,

Eier,

Mehl,

Brösel.

Zubereitung:

Die Käsescheiben legt man auf den Leberkäse, bestreicht ihn mit einer Mischung aus Zwiebeln, Ketchup und Estragonsenf, legt darüber den Schinken oder die Krakauer, formt alles zu einer Roulade und fixiert diese. Anschließend wälzt man die Roulade in Mehl, geschlagenem, gesalzenem Ei und drückt es noch leicht in Semmelbröseln an. Dann werden die Rouladen in heißem Fett herausgebacken. Als Beilage Bratkartoffel, Petersilienkartoffel oder Pommes servieren.

Parma, Blätterteigrouladen

Zutaten: (für 4 Portionen)

200 g TK- Blätterteig

Für die Käsecreme:

150 g Emmentaler

3 EL Creme fraiche
Salz
schwarzer Pfeffer
100 g Parmaschinken
Außerdem:
Mehl für die Arbeitsfläche
Milch zum Bestreichen
Backpapier für das Backblech
Salatblätter zum Garnieren

Zubereitung:

1. Ofen auf 200 C vorheizen. Die Blätterteigscheiben nebeneinander ausgebreitet auftauen lassen. Dann die Scheiben übereinander legen und auf einer bemehlten Fläche dünn auf etwa 30 x 40 cm ausrollen. Die Teigoberfläche dünn mit Milch bepinseln.
 2. Emmentaler klein schneiden und mit der Creme fraiche im Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Creme auf den Blätterteig streichen, dabei an der Längsseite 2 cm Rand frei lassen.
 3. Schinken auf die Käsecreme legen. Den Blätterteig von der bestrichenen Längsseite zum freien Rand hin aufrollen. dann den Rand mit Milch einstreichen und gut andrücken
 4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Roulade auf das Blech legen und die Oberfläche mit Milch bepinseln. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 C, Umluft: 180 C, Gas: Stufe 4) in 15-20 Min. goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen und die Roulade in etwa 3 cm breite Stücke schneiden. Die Rouladenscheiben auf mit Salatblättern ausgelegten Tellern anrichten.
- Zubereitungszeit: 30 Min.

Backzeit: 20 Min.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

560 kcal / 2340 kJ

Eiweiß: 18 g

Fett: 41 g

Kohlenhydrate: 23 g

BE: ca. 1,9

Rouladenspieße

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten:

4 dünne Schweineschnitzel à 100 g

1 kleine Zucchini

125 g Mozzarella

2-3 EL MAZOLA Keimöl

1 Beutel KNORR fix für Geschnetzeltes "Züricher Art"

Basilikumblätter

Zubereitung:

1. Schweineschnitzel der Länge nach halbieren. Zucchini waschen, putzen und in dicke Scheiben schneiden. Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden, die Schnitzel damit belegen und aufrollen.

2. Abwechselnd Fleischröllchen, Cocktailtomaten und Zucchinischnitzel auf Spieße stecken und in heißem Keimöl rundherum braten. Die Spieße aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

3. 1/4 l (250 ml) kaltes Wasser in die Pfanne gießen, Beutelinhalt Fix für Geschnitteltes "Züricher Art" einrühren, unter Rühren aufkochen und 1 Minute kochen lassen. Mit einigen Basilikumblättern bestreuen.

Tipp:

Falls nötig, die Schnitzel vor dem Füllen flach klopfen

Dazu Reis, z.B. eine Mischung aus Langkorn- und Wildreis.

Schinken Auberginenrouladen in Tomatensugo

4 Personen

2 Auberginen
2 Kugeln Mozzarella
1 Bund Basilikum
16 Scheiben Parmaschinken
50 g Kräuterbutter

Tomatensugo:

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 Dose Schälto­maten
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für das Tomatensugo Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Zerkleinerte Schälto­maten zugeben und alles aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und leicht einköcheln lassen.

Auberginen waschen, trocknen und längs in 16 Scheiben schneiden.
Scheiben
von beiden Seiten mit Salz bestreuen. Basilikum waschen und trocken
tupfen,
Mozzarella in Scheiben schneiden.
Je eine Scheibe Schinken, Mozzarella und ein paar Basilikumblättchen auf
eine Auberginenscheibe legen, aufrollen und mit einem Zahnstocher
feststecken.
Tomatensugo in eine feuerfeste Form füllen, Auberginen-Rouladen hinein-
legen
und jeweils ein kleines Flöckchen Kräuterbutter darauf setzen. Im Ofen bei
175°C ca. 20 min überbacken.

Schinken Kaiserroulade auf Spinatpüree 8 Ei

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Schweinehackfleisch
1 altbackene Semmel
1 Zwiebel
120 g Champignons
120 g Paprikaschoten
6 Eier
etwas Petersilie
etwas Kerbel
etwas Schnittlauch
4 Karotten
Jodsalz
Pfeffer
2 Eier
120 g gekochter Schinken
1/4 l Brühe
1 TL Butter
2 Dillzweige
8 EL Sahne
1 Pckg. Spinatpüree (TK)

Semmel einweichen und ausdrücken. Die Zwiebel, Champignons und Paprikaschoten waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die sechs Eier hart kochen und schälen und Petersilie, Kerbel und Schnittlauch fein hacken. Die Karotten schälen, in Stäbchen schneiden und kurz blanchieren. Das Schweinehack mit Zwiebeln, Semmeln, 2 Eiern, Champignons, Paprikaschoten und den Kräutern zu einer streichfähigen Masse aufbereiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Alufolie mit der matten Seite nach oben auf 20 cm ausbreiten und Schinkenscheiben auflegen.

Die Hackfleischmasse darauf verteilen, zu einem Rechteck verstreichen und die Eier (mit abgeschnittenen Enden) längs nebeneinander darauf legen. Das Ganze zu einer Roulade aufrollen und die Alufolie gut verschließen. Die Rolle in etwas Brühe setzen und im Elektro-Backofen bei 160° C (Umluft 140° C, Gas Stufe 3) ca. 20-25 Minuten garen.

Die Karottenstäbchen in heißer Butter anschwanken, Dillspitzen und Sahne hinzugeben und leicht einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Spinatpüree nach Anweisung zubereiten. Zum Anrichten das Spinatpüree mittig auf den Teller geben, Scheiben von der Kaiserroulade darauf setzen und die Karottenstäbchen ringsum anordnen.

Schinkenrouladen DIA

2 P O BE

4 Scheiben gekochter Schinken,
300 g gewürztes Gehackte

Gehacktes in die Schinkenscheiben einrollen und in eine Auflaufform legen, man kann 2 Bratwürstchen nehmen, halbieren, Schale ab, fertig.

1 Becher Schlagsahne, 1 Glas Zigeunersoße, mischen, über die Schinkenrollen gießen und im Backofen 20min. bei 200C backen

Schweine Rouladen DIA

in Estragonsoße

Abgeschmeckt mit etwas körnigem Senf

ZUTATEN Für 4 PERSONEN

1 Möhre
1/4 Knollensellerie
4 Schweineschnitzel (a ca. 180 g)
Salz,
Pfeffer
1 Schalotte
2 EL Butterschmalz
350 ml Fleischbrühe (Instant)
1/2 Bd. Estragon
2 EL Estragon- oder Weinessig
1 EL Mehl
1 EL körniger Senf

ZUBEREITUNG

1. Möhre sowie Sellerie waschen, schälen und in Stifte schneiden. Schnittzel abbrausen, flach klopfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Gemüse darauf verteilen, Fleischscheiben aufrollen, mit Garn binden.

2. Schalotte abziehen und fein würfeln. Rouladen im heißen Butterschmalz rundum anbraten, Schalottenwürfel hinzufügen, rösten und die Brühe angießen. Estragon abbrausen, hacken, mit dem Essig hineingeben und ca. 30 Min. köcheln lassen. Rouladen herausnehmen, vom Küchengarn befreien und warm stellen.

3. Den Bratenfond mit angerührtem Mehl binden und mit Salz, Pfeffer sowie Senf abschmecken. Die Rouladen in Scheiben schneiden und mit der Soße anrichten. Evtl. mit Gemüse anrichten und mit Estragon garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Person ca. 300 kcal, 0,3 BE, Eiweiß: 46 g, Fett: 11 g, Kohlenhydrate: 4 g

Sieht raffiniert aus:

Rouladen nicht mit Küchengarn, sondern mit einem langen Stück Porree umwickeln, das nach dem Garen mitserviert wird.

Lisa Nr. 12/03

Schweinefilet , Festtagsroulade

Zutaten:

60 dag Schweinefilet

Salz

Pfeffer

Senf

4 Scheiben Schinken

2 Eier

2 Gewürzgurken

1/8 l Sauerrahm

Maisstärke

1 Bund Schnittlauch

Schmalz zum Braten

Zubereitung:

Das Filet zu einem dünnen Schnittzel aufschneiden. Dieses salzen, pfeffern und mit Senf bestreichen. Mit den Schinkenscheiben belegen. Aus den Eiern eine lockere, nicht zu trockene Eierspeise zubereiten und auf dem Schinken verteilen. Darauf die blättrig geschnittenen Gewürzgurken legen.

Das belegte Schnitzel zusammenrollen und mit Garn fixieren. Die Roulade in eine mit Schmalz gut ausgefettete Bratpfanne legen und im vorgeheizten Rohr bei 220°C etwa 1 Stunde braten. Wenn es notwendig wird, mit etwas Suppe aufgießen und die Roulade wenden.

Zuletzt den Sauerrahm mit etwas Maisstärke verrühren und damit den Bratensaft binden. Die Roulade aufschneiden, auf Tellern anrichten, mit Saft übergießen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Beilage:
Reis und grüner Salat

Schweinefleisch-Paprika-Rouladen

Zutaten:
8 kleine, dünne Schweinsschnitzel
3 Zehen Knoblauch
Salz
Pfeffer
Senf
2 Essiggurken
1 Paprikaschote
Öl
1 Zwiebel
2 TL Paprika
1/4 l Sauerrahm
2 TL Mehl
8 Scheiben Schmelzkäse

Zubereitung:
Die Schweinsschnitzel klopfen, salzen, pfeffern, mit Knoblauch und Senf bestreichen und mit 2 dünnen Streifen Paprika belegen - zusammenrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.

Die Röllchen in etwas Öl anbraten - wieder herausnehmen. Im Bratrückstand die Zwiebel und den restlichen Paprika anrösten, dann mit etwas Wasser aufgießen, die Rouladen wieder einlegen und weichdünsten.

Wenn sie gar sind nochmals herausnehmen. Mehl im Sauerrahm versprudeln und in die Soße einrühren. Die Rouladen wieder einlegen und kurz vor dem Servieren mit Schmelzkäse belegen.

Beilage:
Erdäpfelpüree und Salat

Schweineroulade Badische

4 Port.

4 Schweineschnitzel je ca. 140 g
Salz, Pfeffer, Senf
1 Knoblauchzehe
4 Scheiben geräucherter Speck
1 Ei
200 Gramm Schweinehackfleisch
23 Karotten
etwas Schweineschmalz
etwas Mehl zum Bestäuben
2 Zwiebeln
1/4 Liter trockener Weißwein
1/2 Teel. Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
1 Stange Lauch
1/2 kleine Sellerieknolle
2 Essl. Mehl
1/8 Liter Sauerrahm
etwas Butter

Die Schnitzel klopfen, würzen, mit der halben zerdrückten Knoblauchzehe und Senf bestreichen und mit den Schinkenscheiben belegen. Das mit Ei, Salz und Pfeffer vermischte Hackfleisch auf die Schnitzel verteilen, eine Karotte in 4 Streifen schneiden und ins Hackfleisch drücken. Die Schnitzel fest rollen und feststecken. Im heißen Schweineschmalz die in Mehl gewälzten Rouladen kurz und scharf anbraten. Herausnehmen und in einen Topf geben. Die gehackten Zwiebel goldbraun anrösten, mit dem Weißwein ablöschen und alles über die Rouladen gießen. Den Rest Knoblauch, die Pfefferkörner, Lorbeerblätter und eine Prise Salz begeben. Lauch und Sellerieknolle putzen und in grobe Streifen geschnitten, in leichtem Salzwasser knackig kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Den Gemüsefond zu den Rouladen gießen und ca. 1 Stunde weich schmoren. Mehl mit dem Sauerrahm glatt-rühren, die Rouladen aus der Soße nehmen und diese mit dem Sauerrahm binden. Leicht kochen und über die Rouladen passieren. Die Gemüsestreifen in Butter anschwanken und über die Rouladen geben.

Schweineroulade mit Kartoffelpüree

Zutaten

2 Schweineschnitzel aus der Keule, je ca. 200 g
2 Scheibe Bauchspeck
1 Paprikaschote
1 Frühlingszwiebel
60 g Champignons
1 Knoblauchzehe
1 El. Butterschmalz
150 g Wurzelgemüse: (Lauch, Karotten, Sellerie, Zwiebeln)
1/4 l Fleisch- oder Gemüsebrühe
1/2 Tas. Sahne
Lorbeerblatt
Wachholderbeeren
Scharfer Senf
Thymian
Majoran
Jodsalz
Weißer Pfeffer

Zubereitung

Schweineschnitzel leicht klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf bestreichen und mit der Speckscheibe belegen. Paprikaschote waschen, putzen, in feine Streifen und Champignons in Scheiben schneiden und beides auf die mit Speck belegten Schnitzel verteilen.

Mit kleingeschnittener Frühlingszwiebel und gehacktem Knoblauch alles bestreuen, zusammenrollen und mit Zahnstocher festhalten.

Wurzelgemüse in Butterschmalz anschwitzen, Rouladen dazugeben, ringsum anbraten und mit der Brühe ablöschen. Gewürze dazugeben und im Rohr ca. 35 Min. garen.

Rouladen herausnehmen, Sahne hinzufügen, kurz verkochen und durch ein Sieb passieren und würzen.

Quelle: Sat.1 Text (Rezept der Woche - Sendung 07.04.) 05.04.1994 (UF)

eingetippt am 23.02.1995

Schweineroulade, pikant

Zutaten für 4 Personen:

4 Schweineschnitzel á 100 g,
Salz,
Zwiebelpulver,
4 TL Tomatenmark,
1 Prise Salbei,

1 Prise Thymian,
2 Wiener Würstchen á 70 g,
20 g Öl,
1 Zwiebel,
2 Tomaten,
ein paar getrocknete Pilze,
1/8 l Brühe.

Zubereitung:

Den Römertopf 15 Minuten wässern. Die Schnitzel klopfen, mit Salz und Zwiebelpulver bestreuen, das Tomatenmark aufstreichen, darüber einen Hauch Salbei und Thymian geben, dann in jede Roulade ein halbes Wiener Würstchen einrollen.

(bei GF , weg lassen, statt dessen geräucherten Speck. oder erlaubten rohen Schinken siehe Liste, oder Fleischer Deines Vertrauens)

Das Ende der Roulade mit einem Hölzchen befestigen, dann das Fleisch mit Öl einreiben und in den Römertopf legen. Dazu kommen die grob zerkleinerte Zwiebel, die enthäuteten Tomaten und die eingeweichten Pilze mit dem Einweichwasser.

Den Römertopf mit dem Deckel verschließen und in den kalten Backofen stellen.

Garzeit: 80 Minuten bei 200°C, Gas: Stufe 3.

Nach 40 Minuten Garzeit die heiße Brühe in den Topf geben.

Die Rouladen warmstellen. Mit einem Pinsel und etwas heißem Wasser den Bratenfond vom Topfrand lösen, die Soße durch ein Sieb gießen und Zwiebel und Tomaten etwas durchdrücken. Wenn nötig, mit Nestargel binden. Die Soße über die Rouladen geben und im Römertopf servieren.

Schweinerouladen GF

Zutaten

750 g grüne Bohnen
; Salz
; Pfeffer (1)
0.5 Bd. Bohnenkraut
2 Möhren (a'150 g)
4 Schweineschnitzel, dünn
aus der Keule geschnitten
1 Spur ; Curry
1 Spur ; Pfeffer (2)

4 Scheibe Frühstücksspeck
2 Ei. ;ÖL
250 ml Fleischbrühe
125 ml süße Sahne
1 Ei. Stärkepulver

Zubereitung

Zubereitung: Bohnen putzen, waschen, im ganzen mit dem Wasser, Salz, Bohnenkraut, Pfeffer 20 min garen. 5-6 Bohnen pro Person nach der Hälfte der Garzeit aus dem Topf nehmen. Möhren schälen, längs in Stifte schneiden, 5 min in Salzwasser garen. Einige Möhrenstreifen zum Garnieren zurücklassen. Fleisch mit Curry und Pfeffer würzen. Ein Bündel pro Servings aus zugelassenen Bohnen und einigen Möhrenstreifen in eine Speckscheibe wickeln und in jeweils eine Fleischscheibe einrollen. Rouladen mit Holzspießchen feststecken. In einer Deckelpfanne in Öl rundherum braun braten. Mit Fleischbrühe und Sahne auffüllen. Zugedeckt 25-30 min garen lassen. Soße mit Stärkepulver binden, abschmecken, Bohnengemüse mit Möhrenstreifen bestreuen, zu den Rouladen servieren. Dazu Semmelknödel reichen.

Zubereitungs-/Garzeit: 35/30 min. Pro Portion 640 kcal/2679 Joule

Quelle: Zeitschrift "Funk Uhr" vom ??.??.

zusammen gestellt www.hans-joachim60.de ,28.11.2004

Schweinerouladen a la Cordon bleu

4 Scheiben a ca. 40 g gekochter Schinken
4 Scheiben a ca. 40 g mittelalter Gouda-Käse
6 dünne Schweineschnitzel a ca. 120 g
weißer Pfeffer
3 Ei Öl
3/9 - 1/2 l klare Brühe (Instant)
1 kl Wirsingkohl
250 g Champignons
3 Zwiebeln
Salz
1/2 Becher (100 g) Schlagsahne
2-3 Ei dunkler Saucenbinder
abger Muskatnuss
evtl Petersilie zum Garnieren
Holzspießchen

Schinken- und Käsescheiben dritteln. Schnitzel quer halbieren und etwas flach klopfen. Mit Pfeffer würzen. Jeweils ein Stück Schinken und Käse draufgeben. Fleisch aufrollen, mit Holzspießchen feststecken. Rouladen in 2 El Öl anbraten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt etwa 15 Min schmoren.

Kohl, Pilze und Zwiebeln putzen. Kohl in Streifen, Pilze in Scheiben, Zwiebeln in Spalten schneiden, alles im restlichen Öl andünsten, salzen, wenig Wasser zufügen und zugedeckt ca 10 Min dünsten.

Sahne in den Rouladenfond rühren und aufkochen, mit Saucenbinder andicken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kohl mit Muskat würzen. Alles auf einer Platte anrichten. Nach Belieben mit Petersilie garnieren. Sauce extra reichen

Schweinerouladen chinesische Art GF

Zutaten

Saft von 1 Zitrone

5 El. Sojasoße

4 Schweineschnitzel (je etwa 150 g)
(dünn geschnitten)

1 Zwiebel

100 g Champignons

10 g Butterschmalz

1 Glas Sojabohnenkeime (Abtropfgew. etwa 350 g)

Salz

Pfeffer

30 g Butterschmalz

1/4 l Brühe

1 Dose Maiskörner (Abtropfgew. etwa 285 g)

80 g eingelegte Tomatenpaprikastreifen

1 El. Speisestärke

Sojasoße

Curry

Zucker

Zubereitung

Zitronensaft und Sojasoße mischen, Schnitzel darin etwa 60 Minuten marinieren.

Zwiebel in Würfel, Champignons blättrig schneiden. Butterschmalz erhitzen, Zwiebel und Champignons etwa 5 Minuten darin dünsten. Die Hälfte der abgetropften Sojabohnenkeime dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnitzel abtupfen, Pilzmischung darauf verteilen, aufrollen, mit Küchengarn wie ein Päckchen über Kreuz verschnüren oder mit Rouladenklammern umschließen.

Butterschmalz erhitzen, Rouladen darin anbraten, Brühe und Sojamarinade dazugießen und 40 bis 50 Minuten schmoren.

Restliche Sojabohnenkeime, abgetropfte Maiskörner und Tomatenpaprika hinzufügen, aufkochen, mit in Sojasoße angerührter Speisestärke binden und abschmecken.

Beilage: Glasnudeln. e

eingetippt am 18.04.1995 von Lothar

Schweinerouladen in Biersoße

Zutaten für 4 Portionen

750 g Kartoffeln

2 Zwiebeln

8 dünne Schweineschnitzel

3 EL Senf

Salz

Pfeffer

4 Scheiben Frühstücksspeck.

50 g Gurken- Relish

4 EL Öl

1 TL klare Brühe (Instant)

100 ml Altbier

500 g Brokkoli

2 EL Schlagsahne

Zitronensaft

2 1-2 EL dunkler Soßenbinder

Zubereitung

1 . Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, schälen.

2. Zwiebeln in Ringe schneiden. Fleisch mit Senf bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speck halbieren, auf das Fleisch legen. Relish darauf verteilen. Rouladen aufrollen, feststecken.

3. 2 EL Öl erhitzen. Zwiebelringe darin 5 Minuten anbraten, herausnehmen. 1 EL Öl in die Pfanne geben. Rouladen anbraten. Ca. 300 ml Wasser, Brühe und Altbier zufügen, aufkochen, zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren.

4. Brokkoli in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten garen. Kartoffeln halbieren und in 1 EL Öl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Rouladen warm stellen. Sahne in den Fond rühren, aufkochen. Mit

Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Soßenbinder einrühren.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden

Pro Portion ca. 490 kcal E 42 g, F 19 g, KH 35 g

Schweinroulade, sächsisch

Zutaten für 4 Personen:

4 Schweineschnitzel á 100 g,
Salz, Pfeffer,
milden Senf,
150 g Bratwurstfülle,
50 g Brötchen,
1 kleine Zwiebel,
Majoran,
1 Tomate, 1 Zwiebel,
1 Möhre,
1 Stückchen Speckschwarte,
1/8 l Brühe.

Zubereitung:

Den Römertopf 15 Minuten wässern. Die Schnitzel klopfen, mit Salz, Pfeffer und Senf einreiben. Die Bratwursthülle mit dem eingeweichten, ausgedrückten und zerpupften Brötchen vermischen und mit geriebener Zwiebel und Majoran würzen. Die Mischung auf den Schnitzeln verteilen und einrollen. Die Rouladenenden mit einem Hölzchen befestigen.

Auf den Boden des Römertopfs gibt man die gehäutete und zerkleinerte Tomate, die in grobe Stücke zerkleinerte Zwiebel, die Möhre und die Speckschwarte. Darauf werden die Rouladen gelegt. Die Brühe mit zum Fleisch geben.

Den Römertopf mit dem Deckel verschließen und in den kalten Backofen stellen.

Garzeit: 80 Minuten bei 200°C, Gas: Stufe 3.

Die Rouladen aus dem Topf nehmen, warmstellen.

Den Bratenfond mit einem Pinsel und heißem Wasser vom Topfrand lösen, durchsieben und über die Rouladen gießen.

Schweinsrouladen in Bierteig

Zutaten:

60 dag Schweinsfilet
125 g Blattspinat, tiefgekühlt
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
3 EL Gervais
3 EL Öl
1/2 KL Zitronensaft
1 Ei
10 dag Mehl
3/8 l Bier
2 Paradeiser
3 Jungzwiebeln
1 Msp. Muskatnuss
Pfeffer
Salz
Öl zum Ausbacken

Zubereitung:

Für die Fülle Zwiebel schälen, in Ringe schneiden, Knoblauchzehen schälen und pressen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Zwiebelringe und Knoblauch darin andünsten, den aufgetauten Blattspinat dazugeben und mitdünsten.

3 EL Gervais einrühren und mit Zitronensaft, Muskatnuss, Pfeffer und Salz würzen. Schweinsfilet in Scheiben schneiden und vorsichtig zwischen Frischhaltefolie flach klopfen. Spinatfüllung auf die Fleischscheiben verteilen, straff zusammenrollen und mit einem Spagat binden. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen, Rouladen darin anbraten, herausheben, überkühlen lassen und dann den Spagat entfernen.

Für die Sauce Paradeiser kurz in kochendes Wasser legen, mit kaltem Wasser abschrecken, die Haut abziehen und klein schneiden. Jungzwiebeln putzen und ebenfalls klein schneiden. Zwiebeln und Paradeiser im Bratenrückstand anrösten, mit 1/4 l Bier ablöschen, mit Pfeffer und Salz würzen und kurz dünsten lassen.

Für den Bierteig das Ei trennen, Eidotter mit Mehl, restlichem Bier und etwas Salz gut verrühren, Eiklar zu steifem Schnee schlagen und unterheben. In einer Pfanne ausreichend Öl erhitzen, Rouladen in den Bierteig tauchen und goldgelb backen. Herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen, mit der Sauce servieren.

Tipp:

Beim Belegen des Fleisches mit der Fülle sollten Sie darauf achten, dass nichts über den Fleischrand hinausragt. Den Backteig können Sie auch mit Wein oder Mineralwasser zubereiten.

Speck, Pilz Roulade 3 Eigelb GF

500 g Kartoffeln, mehlig kochend
3 Eigelb
2 EL Mehl
2 EL Kartoffelstärke
50 g Frühstücksspeck
1 Schalotte
150 g Champignons
2 EL Semmelbrösel
Salz,
Pfeffer,
Muskat,
Petersilie,
Alufolie oder Küchentuch

Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen, abschütten, gut ausdampfen lassen

und durch eine Kartoffelpresse drücken. Eigelb, Mehl, Kartoffelstärke, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben, mit einem Holzlöffel zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten.

Speck, Schalotte und Champignons in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne anrösten, Petersilie untermischen. Auf Alufolie oder einem feuchten Küchentuch die Kartoffelmasse ca. 1 cm dick, möglichst rechteckig ausrollen. Mit Semmelbröseln bestreuen und die Pilzmasse gleichmäßig darauf verteilen, gut zusammenrollen. In Alufolie oder ein Küchentuch die Roulade fest einwickeln und in reichlich Salzwasser je nach Ø 15-25 Minuten kurz unter dem Siedepunkt ziehen lassen.

Rolle herausnehmen, auswickeln und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Dazu Feldsalat servieren.

Vegetarisch

Käse Roulade 4 Ei

Zutaten:
50 g Butter
50 g Mehl
250 ml Milch

150 g Allgäuer Bergkäse (gerieben)
4 Eigelb
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
4 Eiweiß
300 g Doppelrahmfrischkäse
je 1 gelbe und grüne Paprikaschote (gewürfelt)
2 Bund Schnittlauch (in Röllchen geschnitten)
Pfeffer
Cayennepfeffer
Salz
50 g Allgäuer Bergkäse (gerieben)

Zubereitung:

Butter in einem Topf schmelzen lassen und das Mehl darin erhitzen. Mit Milch ablöschen und den geriebenen Bergkäse darin schmelzen. Eigelb unterziehen. Die Masse kräftig würzen und etwas abkühlen lassen. Die Eiweiß zu Schnee schlagen und unterheben. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Teigmasse darauf glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Gas Stufe 2 - 3) 15 Minuten backen, danach leicht abkühlen lassen.

Für die Füllung Frischkäse, Paprikawürfel und Schnittlauch verrühren und würzen. Den gebackenen Käseteig damit bestreichen und mit dem Backpapier zu einer Roulade aufrollen. Auf dem Blech mit dem restlichen Bergkäse bestreuen und unter dem Grill gratinieren bis der Käse Farbe bekommt.

Käserouladen,

Zutaten für Portionen

1 große Zucchini
1 Aubergine(n)
Schafskäse
Ziegenfrischkäse
Kräuter, frische, Basilikum, Knoblauch
Olivenöl

ZUBEREITUNG

Schafskäse und Ziegenkäse mit allerlei frischen Kräutern und Knoblauch mischen, Basilikum nicht vergessen. Längs dünn aufgeschnittene, große, dicke Aubergine und Zucchini mit Olivenöl leicht einpinseln und in eine Rillenpfanne ohne Fett oder auf den Rost legen (gibt schöne braune Grillstreifen). Auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Käse auf diese Steifen geben, einrollen, im Kühlschrank schön kalt stellen, als Riesenroulade auf-

schneiden, auf Salat anrichten. Man kann auch kleine Rouladen draus rollen und z.B. Kartoffelecken dazu reichen.

13.12.03 Moschito CK

Kohlrouladen mit Parmesan

Portion/en: 4

1 lg Weißkohl
; Salz
; Pfeffer
250 g Parmesan am Stück
1 Bund Thymian
4 Knoblauchzehen
8 El Olivenöl
150 ml Weißwein
1 Zweig Rosmarin

Kohl am Strunk keilförmig einschneiden, das Strunkstück herauslösen. Kohlkopf mit dem Strunkende nach oben in einen hohen Topf mit siedendem Wasser legen, darin 20 Minuten köcheln lassen. Herausheben, kalt abschrecken.

Die äußersten Blätter ablösen, 4 pro Portion (d.h. pro Roulade) (*).

Evtl. kurz weitergaren, so lange, bis sie weich sind und sich anschließend einrollen lassen.

Die dicken Mittelrippen flach schneiden, Kohlblätter mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan feinreiben. Thymian von den Stielen zupfen. Zwei Drittel des Käses und den Thymian auf den einzelnen Blättern verteilen. Die Seiten der Blätter einschlagen, die Blätter zu kleinen Rouladen aufrollen.

Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Knoblauch braun rösten.

Röllchen mit der Nahtseite nach unten ins Öl legen, kurz dünsten. Mit dem Wein ablöschen. Knoblauch und Rosmarin auf den Röllchen verteilen, zugedeckt 10 Minuten dünsten.

Vor dem Servieren restlichen Parmesan auf den Röllchen verteilen, Bratfond darüber gießen und servieren.

Passt auch sehr gut als Beilage zu Lamm.

*) Mit dem Rest des Kohls können Sie einen lauwarmen Kohlsalat zubereiten.

* Quelle: Erfasst von Rene Gagnaux 31.03.1996

Kohlrouladen mit Pilzen und Nüssen 1 Ei

Portion/en: 4

Für 4 Portionen-

1 lg Kopf Weißkohl

Salz

300 g frischer Spinat

250 g Champignons

1 Tl Butter

3 Scheiben Vollkorn-Toastbrot

25 g Walnusskerne

1 Ei

50 g geriebener Parmesan

weißer Pfeffer

2 Prisen Muskatnuss

ca. 1/2 Tl. vegetarische- Brühe

für die Form und zum

- Belegen Butter

Die äußeren Blätter des Kohlkopfes entfernen. Den Kohl dann etwa 5 Minuten in reichlich sprudelnd kochendem Salzwasser blanchieren. Den Weißkohl kalt abschrecken und die äußeren 8 Blätter vorsichtig vom Strunk lösen. Die dicken Blattrippen der Blätter flach schneiden. Den Spinat waschen, gut abtropfen lassen, verlesen und die groben Stiele entfernen. Den Spinat in einem Topf bei mittlerer Hitze zugedeckt zusammenfallen lassen, dann klein hacken.

Die Pilze putzen, waschen, vom Stielende befreien und in Scheibchen schneiden. Die Butter erhitzen, die Pilze darin ohne Deckel bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten garen.

Das Toastbrot von der Rinde befreien und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Walnüsse grob hacken.

Für die Füllung den Spinat, den Brotwürfeln, den Nüssen, dem verquirlten Ei und dem Parmesan vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Füllung auf den Kohlblättern verteilen. Die

Blätter an den Seiten über der Füllung etwas einschlagen, dann aufrollen und mit Küchengarn gut zusammenbinden.

Den Backofen auf 210 Grad, den Heißlufttherd auf 190 Grad vorheizen.

Etwa 1 Tasse heißes Wasser mit der Brühe verrühren.

Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Die Kohlrouladen nebeneinander hineinlegen, mit Butterflöckchen belegen und auf mittlerer Schiene des Ofens etwa 20 Minuten garen. Dabei immer wieder etwas Brühe angießen. Dann die Rouladen wenden und nochmals 20 Minuten schmoren. Dabei ebenfalls nach Bedarf Brühe angießen. Die Kohlrouladen vor dem Servieren von dem Garn befreien.

Dazu passt Naturreis oder Hirse

Rotkohlroulade in fruchtiger Biersauce

Zutaten:

1 Rotkohl
250 g Weizen
1/2 l Gemüsebrühe
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Butter
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
2 EL Mehl
Salz
Pfeffer
Muskat
100 g geriebener Emmentaler
2 Zwiebeln
1 säuerlicher Apfel
1 EL Zucker
1/4 l Weizenbier
1 EL Preiselbeeren
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Den Rotkohl in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und die Blätter ablösen.

Den Weizenschrot in einem Topf trocken anrösten, bis er nussartig duftet. Mit der Gemüsebrühe angießen und auf ganz kleiner Flamme ausquellen lassen, die Flüssigkeit muss ganz aufgenommen werden.

Etwas abkühlen lassen, Mehl, gehackte Kräuter und geriebenen Käse unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Jeweils eini-

ge Rotkohlblätter aufeinander legen, die Füllung darauf geben, zu Rouladen formen und zubinden.

Apfel schälen und in Spalten schneiden und in einem Topf zusammen mit den klein gehackten Zwiebeln in der Butter anbraten. Mit 1 EL Zucker karamellisieren und mit dem Weizenbier ablöschen. Die Preiselbeeren unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rotkohlrouladen darauf geben und bei mittlerer Hitze 60 Minuten schmoren lassen.

Dazu passen Serviettenknödel.

Biere als Tischgetränkempfehlung: Kölsch und Märzen

Rotkohlroulade mit Dinkelfüllung

1 Kopf Rotkohl
300 g grob geschroteter Dinkel
3 Zwiebeln
1/2 l Gemüsebrühe
300 g Quark
1 Bund Petersilie
Koriander
1/2 l Apfelsaft
Öl
Kokosfett
Saure Sahne
1/2 Zitrone
3 EI Walnüsse
Kräutersalz
Pfeffer

Zwiebeln fein würfeln, mit dem Dinkel in Öl andünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen. 20-30 Min. köcheln lassen.
Rotkohlblätter vorsichtig abtrennen. Kurz blanchieren.
Dinkelmasse mit Quark, gehackter Petersilie und Koriander verrühren, in die Rotkohlblätter füllen. Diese aufrollen und ggf. mit Rouladenspießen feststecken (ca. 14 Stück).

Die Rouladen in Kokosfett anbraten, mit Apfelsaft ablöschen.
Restlichen Kohl klein schneiden und auf die Rouladen geben, ca. 30 Min. kochen lassen. Walnüsse hacken und anrösten, mit der Sahne verrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Kalt zu den Rouladen reichen.

Dazu passt Kartoffelmus.

Spinatrouladen 4 Ei

an Noilly - Prat- Sauce

Portion/en: 8

Für Die Omeletten

- 60 g Buchweizenmehl
- 30 g Ruchmehl; Halbweißmehl
- 2 Eier
- 1 Eiweiß
- 250 ml Milch
- ; Salz
- 2 El Butter

Füllung

- 700 g Tiefgekühlter Blattspinat
- aufgetaut
- 2 Eigelb
- 180 g Frischkäse
- 3 El Pinienkerne
- ; Salz
- ; Pfeffer

Sauce

- 2 Schalotten
- 20 g Butter
- 100 ml Noilly Prat Wermut, sehr trocken
- 350 ml Gemüsebouillon
- 150 g Hüttenkäse
- 1 Briefchen Safran
- ; Salz
- ; Pfeffer

Alle Zutaten für den Omelettenteig verrühren und eine Stunde ruhen lassen. In der heißen Butter drei Omeletten backen (bei 8 Portion/en).

Spinat sehr gut ausdrücken, mit den Eigelben, dem Frischkäse, den Pinienkernen, Salz und Pfeffer vermengen. Den Spinat auf die Omeletten verteilen und diese satt einrollen. Auf ein gebuttertes Blech legen und im 180 Grad heißen Ofen 15 Minuten garen.

Inzwischen Schalotten fein hacken, in der Butter dünsten, mit Noilly

Prat und Bouillon ablöschen, bei starker Hitze auf 1/3 einkochen lassen. Hüttenkäse beifügen, kochen lassen, bis er geschmolzen ist.

Omeletten in ca. 10 bis 15 mm dicken Raedchen vorsichtig schneiden. Sauce auf vorgewärmte Teller verteilen, Raedchen drauflegen, gleich servieren.

Vorbereiten: Am Vortag Omeletten backen, Sauce fertigkochend. Ein paar Stunden im voraus Omeletten füllen, einrollen. Vor dem Servieren in den Ofen schieben. Sauce wärmen.

* Quelle: Nach Zeitschrift Tele Erfasst von Rene Gagnaux

Erfasser: Rene 06.02.1996

Vermicelle - Roulade

3 Ei

Zutaten für 1 Portionen

220 g Püree von Maronen, tiefgekühlt

90 g Zucker

3 Ei(er), davon das Eigelb

3 Ei(er), davon das Eiweiß

2 EL Zucker

2 EL Mehl

2 EL Kakaopulver

1.8 dl Rahm, steif geschlagen

25 g Pistazien, im Cutter gehackt

Das Maronipüree, 90g Zucker und die Eigelbe zusammen rühren bis die Masse heller ist. Das steifgeschlagene Eiweiß sorgfältig mit den 2 EL Zucker mischen. Das Mehl, das Kakaopulver mit der Maronipüree-Zucker-Eigelb Masse mischen und danach den Eisschnee vorsichtig unter die Masse ziehen. Ca. 1 cm dick, rechteckig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen.

Backen: ca. 6 Min. in der Mitte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Biskuit sofort mit dem Backpapier aufrollen, auskühlen, Ränder gerade schneiden.

Den Rahm mit den Pistazien und den restlichen 2 EL Zucker mischen, das Biskuit damit bestreichen und von der Längsseite her aufrollen, satt in Klarsichtfolie einpacken, mind. 1 Std. kühl stellen.

Von: Dampfnudel

Zutaten für 4 Portionen

Für den Teig:

500 g Zucchini

5 Ei(er), davon das Eiweiß

5 Ei(er), davon das Eigelb

100 g Mehl

Salz

Pfeffer

Für die Füllung:

1 kg Fleischtomate(n)

150 g Käse (Butterkäse)

Für die Sauce:

2 Bund Basilikum

100 ml Öl (Olivenöl)

40 g Pinienkerne

3 EL Parmesan, gerieben

2 Zehe/n Knoblauch

ZUBEREITUNG

Die Zucchini in Streifen hobeln. Das Eiweiß steif schlagen, das Eigelb unterziehen und mit dem Mehl, dem Salz und dem Pfeffer vorsichtig vermischen. Die Zucchini unterheben und den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen. Die gebackene Teigplatte sofort auf ein feuchtes Küchentuch stürzen und zusammenrollen.

Für die Füllung die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen und entkernen. Den Saft und die Kerne dabei auffangen, durch ein Sieb geben und für die Sauce beiseite stellen. Das Fruchtfleisch hacken. Den Butterkäse grob reiben. Die Teigplatte wieder auseinander rollen und mit dem Tomatenfleisch und dem Käse belegen. Die Teigplatte wieder eng zusammenrollen und auf einem Blech bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen. In der Zwischenzeit für die Sauce das Basilikum putzen und mit dem Olivenöl, den Pinienkernen, dem Parmesan und dem Knoblauch im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den aufgefangenen Tomatensaft unterrühren.

Die Zucchinirolade in Scheiben schneiden und mit der Basilikumsauce servieren.

10.5.02 Garfield

CK

zusammen gestellt www.hans-joachim60.de ,28.11.2004

Was woanders nicht passt

Hirschroulade Gefüllte mit glasierten Maronen

Zutaten für 4 Portionen

100 g Gemüse (Röstgemüse)
1 Zitrone(n)
400 g Knochen vom Hirsch
1 EL Tomatenmark
3 Nelken
2 Lorbeerblätter
1 Zweig/e Rosmarin
½ Liter Brühe
400 g Hirschfleisch (ausgelöstes Hirschrückenfilet)
100 g Speck, magerer
40 g Karotte(n), in Streifen
40 g Sellerie, in Streifen
2 EL Preiselbeeren
2 EL Crème fraîche
4 cl Gin
30 g Zucker
50 ml Sahne
100 g Kastanien (geschälte Esskastanien)
Wacholderbeeren

ZUBEREITUNG

Röstgemüse und Zitrone in 1 cm große Würfel schneiden. Die feingehackten Knochen in einer Kasserolle mit Öl anbraten, Röstgemüse und Zitrone mitrösten, Tomatenmark, Nelken, Lorbeer und Rosmarin zugeben. Mit Brühe oder Wasser und Rotwein auffüllen und ca. 45 Minuten köcheln lassen. Anschließend passieren.

Das ausgelöste Hirschrückenfilet in ca. 2 cm starke Scheiben schneiden, auf eine Gefriertüte oder Frischhaltefolie legen, mit Folie abdecken und zwischen diesen Folien plattieren. Dann mit Salz, Pfeffer und fein gehacktem Wacholder würzen. Den Speck in feine Streifen schneiden und mit den Gemüsestreifen in die Mitte der Fleischscheiben legen und zusammenrollen. Mit Küchengarn binden.

Die Rouladen in einem Schmortopf mit Öl von allen Seiten anbraten, mit der passierten Wildsauce auffüllen und 25 Minuten schmoren lassen. Die Rouladen herausnehmen, das Garn entfernen und warm stellen. Die Sauce mit Preiselbeeren, Crème fraîche und Gin fertig machen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die glasierten Maronen den Zucker karamellisieren lassen, mit Sahne auffüllen und 3 Minuten kochen lassen. Die Maronen zugeben und 2 Minuten köcheln lassen.

Die Rouladen in Tranchen schneiden, auf die Sauce setzen und die Maronen dazugeben.

27.5.04 Angelika2603

CK

Kohlrouladen 1 Ei

(mit Lammfleisch, Sardellen und Schafkäse)

Portion/en: 6

1 Kopf Weißkohl
500 g Lammhack
5 Sardellenfilets
2 Ei Kapern
1/2 Brötchen, alt
1 Chilischote; nach Bedarf mehr
1/2 El Getr. Thymian
1/2 El Getr. Rosmarin
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
1 Ei
100 g Schafs- oder Ziegenkäse
2 El Sojasauce-Zitrone

Brühe

1 l Kalbs- oder Hühnerbrühe
2 El Tomatenmark
;Zucker

Kohl vom Strunk befreien und in einem Topf mit kochendem Wasser setzen - so lassen sich nach einigen Minuten die Blätter mühelos abschälen. Von den Kohlblättern noch den Mittelstrunk entfernen.

Für die Hackmischung die Sardellen, Zwiebeln, Chili, Knoblauch und die Kapern klein hacken. Mit eingeweichtem ausgedrücktem Brötchen, dem Ei und den Gewürzen gut vermengen. Evtl. etwas salzen und kleingehackte Petersilie begeben. Die abgetrockneten Kohlblätter damit füllen. Wer möchte, gibt in die Mitte der Hackmischung etwas Schafskäse (mind. einen halben Esslöffel groß).

Die Kohlpäckchen gut verschnüren und in einem großen Bräter in Butter anbraten. Dann mit der Brühe aufgießen und mit Sojasauce und Zitrone abschmecken.

Bei geschlossenem Deckel je nach Größe der Rouladen 50-60 Minuten köcheln lassen. Dann die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und

mit Petersilie bestreuen.

Brühe mit Tomatenmark verrühren, etwas zuckern und damit die Rouladen aufgießen.

Beilage: Salzkartoffeln

Nach Nordtext 27.10.95 Erfasst: Ulli Fetzner

Erfasser: Ulli Datum: 30.01.1996

Lamm Kohlrouladen 1 Ei

(mit Lammfleisch, Sardellen und Schafkäse)

Portion/en: 6

- 1 Kopf Weißkohl
- 500 g Lammhack
- 5 Sardellenfilets
- 2 Ei Kapern
- 1/2 Brötchen, alt
- 1 Chilischote; nach Bedarf mehr
- 1/2 El Getr. Thymian
- 1/2 El Getr. Rosmarin
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 Ei
- 100 g Schafs- oder Ziegenkäse
- 2 El Sojasauce-Zitrone

-----Brühe---

- 1 l Kalbs- oder Hühnerbrühe
- 2 El Tomatenmark
- ; Zucker

Kohl vom Strunk befreien und in einem Topf mit kochendem Wasser setzen - so lassen sich nach einigen Minuten die Blätter mühelos abschälen. Von den Kohlblättern noch den Mittelstrunk entfernen.

Für die Hackmischung die Sardellen, Zwiebeln, Chili, Knoblauch und die Kapern klein hacken. Mit eingeweichtem ausgedrücktem Brötchen, dem Ei und den Gewürzen gut vermengen. Evtl. etwas salzen und kleingehackte Petersilie begeben. Die abgetrockneten Kohlblätter damit füllen. Wer möchte, gibt in die Mitte der Hackmischung etwas Schafskäse (mind. einen halben Esslöffel groß).

Die Kohlpäckchen gut verschnüren und in einem großen Bräter in Butter anbraten. Dann mit der Brühe aufgießen und mit Sojasauce und Zitrone abschmecken.

Bei geschlossenem Deckel je nach Größe der Rouladen 50-60 Minuten köcheln lassen. Dann die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Brühe mit Tomatenmark verrühren, etwas zuckern und damit die Rouladen aufgießen.

Beilage: Salzkartoffeln

Leberkäse - Rouladen GF

Zutaten: Für 4 Portionen

800 Lauch
30 Butter
Salz,
Pfeffer,
Muskat
Sojasoße
8 große Scheiben Leberkäse (ca. 3mm dick)
150 Gouda
1 Ei Petersilie

Zubereitung:

Die halbierten Lauchstangen in 2-3 cm lange Stücke schneiden.

Mit der Butter in einen geschlossenen Topf 5 Min. dünsten.

Mit den Gewürzen und der Sojasoße abschmecken.

Auf jede Leberkässcheibe etwas Lauch geben, darüber etwas von den geriebenen Käse streuen. Die Scheibe aufrollen.

Mit Zahnstochern feststecken. Nebeneinander in eine gebutterte Auflaufform geben. Den restlichen Käse drüberstreuen.

Bei 180 Grad 20 Min. im Ofen überbacken.

Mit Petersilie bestreuen und mit Kartoffelpüree servieren.

Tipp: Statt Leberkäse kann man auch gekochten Schinken oder Bierschinken verwenden.

Schinken, Pfannkuchenroulade 4 Ei

100 g Mehl,

1/4 l Milch,
1 Prise Salz,
4 Ei
150 g geriebener Käse,
150 g kleingeschnittener gek. Schinken oder Salami,
200 g Frischkäse.

Mehl mit Milch, Salz und Eiern glattrühren. Käse und Schinken dazu geben. Dauerbackunterlage auf den Thermo-Star legen und die Maxischnitte, ganz ausgezogen, darauf stellen. Teig einfüllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen bei 225° ca. 10-12 min. backen. Maxischnitte entfernen. Den heißen Pfannkuchen mit dem Frischkäse bestreichen, mit Hilfe der Backunterlage aufrollen und in Scheiben schneiden. Mit einem grünen Salat eine tolle Sommermahlzeit.

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie alle freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, bis 07.10.04 vom www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentaren, wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten.

Musste teilweise die Überschriften umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

.aschra@t-online.de

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de 28.11.2004