

Rouladen

Zutaten | 4 Portionen

4 Scheiben	Rouladenfleisch
4 EL	Senf
4 TL	Rosmarin gemahlen
4 TL	Salz
4 TL	schwarzer Pfeffer
2-3	Zwiebeln
8 Scheiben	geräucherter Schinken
4	Gewürzgurken
2 EL	Butterschmalz
125 ml	Rotwein (optional)
500 ml	Wasser
1 EL	Speisestärke
	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 50 Min., Garzeit 2 Stunden

Zubereitung:

- Rouladenfleisch auslegen, mit Senf bestreichen und mit Rosmarin, Salz und schwarzem Pfeffer bestreuen.
- Den geräucherten Schinken darüber legen.
- 2 Zwiebeln schälen, fein würfeln und auf dem Fleisch verteilen.
- Gewürzgurken ans Ende der Rouladen legen, die Rouladen aufrollen und die Enden jeweils mit Rouladennadeln fixieren. Wichtig: das Nadelende immer im Fleisch versenken.
- Rouladen in einer Schmorpfanne mit Butterschmalz rundum anbraten.
- Eine Zwiebel schälen, würfeln und mit andünsten.
- Mit Rotwein und Wasser ablöschen, etwas salzen, einen Deckel auf die Pfanne geben und bei niedriger Temperatur 2 Stunden köcheln lassen.
- Die Rouladen herausnehmen und im Backofen warmstellen.

- Den Sud abseihen und für eine Sauce erhitzen.
- Speisestärke mit wenig Wasser vermischen und in den kochenden Sud geben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Ist die Soße zu würzig geworden, kann man mit einem Schuss Sahne die Würze abmildern.
Dazu passen Kartoffeln und Rotkohl.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 372,5 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
466 kcal	21,6 g	8,48 g	54,3 g	64,0 mg