Rinderrouladen mit Bohnen und Möhren

Fleisch-Gerichte » Rind » Rinder-Rouladen

Zutaten (4 Personen)

» 1 Möhre(n)
» 100g Bohnen (grün)
» 4 Rinderrouladen
» Salz & Pfeffer
» 4 TL Senf
» 4 Scheiben Frühstücksspeck
» 4 TL Meerrettich
» 2 EL Öl
» 375ml Rinderfond
» 3-4 EL Soßenbinder
» 125g Saure Sahne

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
91-120min

Zubereitung

1. Möhre, Bohnen waschen, schälen bzw. putzen. Möhre in feine Streifen schneiden, ca. 1min, die Bohnen 2min blanchieren. Beides abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2. Das Fleisch abbrausen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Mit Senf bestreichen und mit Speck belegen. Das Gemüse darauf verteilen. Jeweils 1TL Meerrettich darauf geben. Die Rouladen aufrollen und mit Küchengarn fixieren.

3. Das Öl in einem Bräter erhitzen und die Rouladen darin von allen Seiten kräftig anbraten. Die Rinderbrühe angießen und das Fleisch zugedeckt ca. 90min schmoren lassen.

4. Rouladen aus der Soße nehmen, warm stellen. Schmorfond mit Soßenbinder andicken, aufkochen lassen. Saure Sahne unterrühren. Soße erhitzen und abschmecken. Rouladen mit etwas Soße anrichten. Evtl. mit Petersilie garnieren. Die übrige Soße getrennt dazu reichen.

Nährwerte: 450kcal/E51g/F25g/KH4g pro Portion

angelegt am: 02.02.2004 Rezept-Nr: 932

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke