

Rinderrouladen mit wildem Brokkoli und Pilzen

Zutaten für die Rouladen (für 4 Personen):

- 12 (aus der Oberschale) kleine Rinderrouladen
- 4 Essiggurken
- 3 Zwiebeln
- 100 g (in Scheiben) durchwachsener Speck
- 3 EL mittelscharfer Senf
- Salz
- Pfeffer

Die Zwiebeln schälen und in Lamellen teilen. Die Essiggurken in längliche Scheiben schneiden. Die Rouladen (bevorzugt vom Angusrind) ausbreiten, salzen, pfeffern und mit Senf bestreichen. Die vorbereiteten Zutaten und Speckscheiben mittig auf die Fleischscheiben legen. Die Rouladen seitlich etwas einschlagen, aufrollen und mit Metallnadeln fixieren.

Zutaten für den Soßenansatz:

- 1 Zwiebel
- 0.5 Knolle Sellerie
- 2 Karotten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Zucker
- 800 ml Rinderbrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 50 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- zum Anbraten: Pflanzenöl
- 50 g Butter
- 50 g Mehl

Zwiebeln und Gemüse putzen und klein schneiden. Gutes Pflanzenöl in einen Schmortopf geben und erhitzen. Die Rouladen rundum gleichmäßig anbraten, bis sie eine schöne braune Farbe haben. Aus dem Topf nehmen. Gemüse und Zwiebeln hineingeben und anrösten. Gegebenenfalls noch etwas Fett hinzufügen. Das Tomatenmark unterrühren und ebenfalls etwas rösten. Die Brühe angießen und den Bratenansatz mit dem Rührlöffel so gut wie möglich lösen. Den Soßenansatz mit Salz und Pfeffer würzen und das Lorbeerblatt hinzufügen. Die angebratenen Rouladen in den Topf geben und abgedeckt bei kleiner Hitze für etwa 1 ½ Stunden schmoren.

Die Rouladen und das Lorbeerblatt aus dem Topf nehmen. Die Soße gut pürieren. Weiche Butter und Mehl mit einer Gabel vermengen. Die Mehlbutter nach und nach in die Soße rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Zutaten für Brokkoli und Pilze:

- 500 g wilder Brokkoli
- alternativ: Brokkoli
- 200 g Pfifferlinge
- alternativ: braune Champignons oder Kräuterseitlinge
- 2 Schalotten
- 1 Chilischote
- Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

- 1 Prise Muskat
- Zitronensaft

Brokkoli waschen und die angetrockneten Stielenden entfernen. Das Gemüse einmal teilen. Normalen Brokkoli in Röschen teilen. Die Pilze säubern, größere Exemplare in Scheiben schneiden. Die Schalotten enthäuten und würfeln, die Chilischote anschneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze anbraten. Schalotten und Brokkoli dazugeben. Alles etwa 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Anrichten:

- 1 Bund Petersilie

Die Rouladen mit Soße auf Teller geben und mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu passen neben dem Brokkoli-Gemüse mit Pilzen Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Sendetermin: 11.07.2021

Koch/Köchin: Thorsten Golsch

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen