Reh-Rouladen mit Kartoffel-Muffins und Spitzkohl

Zutaten für die Rouladen (für 4 Personen):

· 4 Rouladen aus der Rehkeule
· alternativ: Roastbeef
· 10 getrocknete Aprikosen
· 1 Zweig Rosmarin
· 1 TL Senf
· Salz
· 2 Zwiebeln
· 4 Zehen Knoblauch
· Olivenöl

Aprikosen würfeln, Rosmarin fein hacken und beides in eine Schale geben. Mit Senf und Salz würzen und verrühren. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.

Tipp: Es ist kein Problem, wenn die Zwiebeln schon keimen, der grüne Keim kann mitverarbeitet werden. Tarik Rose empfiehlt den Knoblauch nicht zu pressen, da sonst zu viele Bitterstoffe freigesetzt werden.

Zwiebeln und Knoblauch zu der Aprikosenmasse geben, vermengen und kurz durchziehen lassen.

Das Fleisch von innen mit Salz und Pfeffer würzen. Die durchgezogene Aprikosen-Füllung auf dem Fleisch verteilen. An einer Seite etwas Platz am Rand lassen, um die Rouladen besser aufrollen zu können. Die Rouladen von der Seite, auf der die Füllung bis zum Rand reicht, einrollen. Mit Spießen oder Rouladenringen zusammenstecken, außen leicht salzen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz rundum kräftig anbraten. Dann bei niedriger Temperatur etwa 10-15 Minuten durchgaren lassen. Die Rouladen dabei immer wieder wenden.

Zutaten für die Muffins:

· 400 g ausgekühlte Pellkartoffeln
· 4 Eier
· 100 g Butter
· 1 TL Backpulver
· 270 g Mehl
· 100 g Pecorino
· alternativ: alter Gouda oder Parmesan
· 1 Zweig Rosmarin
· Salz
· Pfeffer
· 12 Scheiben Lardo

Eier mit 1 guten Prise Salz schaumig aufschlagen. Ausgekühlte Pellkartoffeln (am besten vom Vortag) schälen, durch eine Kartoffelpresse geben oder mit einem Stampfer zerdrücken. Die Butter in einem Topf unter regelmäßigem Rühren erhitzen, bis sich braune Flocken bilden. Die braune Butter über die gepressten Kartoffeln geben, kurz vermischen, dann in die aufgeschlagenen Eier geben. Backpulver, Mehl und 1 Prise Salz hinzufügen. Käse in die Masse reiben. Rosmarin klein schneiden und dazugeben. Mit Pfeffer würzen und alles zu einem Teig verarbeiten.

Pro Person 2 Muffinförmchen nach Bedarf erst mit Backpapier, dann mit Speck auslegen. Den Kartoffelteig in die Förmchen geben und etwa 25-30 Minuten bei 140 Grad backen.

Zutaten für den Spitzkohl-Salat:

· 1 Spitzkohl
· 10 g Ingwer
· 1 EL milder Honig
· 2 EL Apfel-Balsamico
· etwas Haselnuss- oder Walnussöl
· 4 EL Olivenöl
· Salz
· Pfeffer

Spitzkohl vierteln. Den Strunk herausschneiden, den Spitzkohl in Streifen schneiden und in eine große Schale geben. Die Ingwerschale nur abschaben, da sich darunter die besten Inhaltsstoffe befinden, den Ingwer würfeln und zum Spitzkohl geben. Honig, Balsamico, etwas Walnussöl, Olivenöl und je 1 gute Prise Salz und Pfeffer zum Spitzkohl geben und alles mit den Händen kräftig durchkneten.

Zutaten für das Petersilien-Pesto:

· 1 Bund Petersilie
· 6 EL Olivenöl
· 120 g Mandeln
· 90 g Pecorino
· alternativ: alter Gouda oder Parmesan
· 2 TL Salz
· Pfeffer
· 1 Bio-Zitrone

Petersilie inklusive Stiele schneiden und in ein höheres Gefäß geben. Olivenöl und Mandeln dazugeben. Den Käse in das Gefäß reiben. Die Masse mit Pfeffer und Salz würzen. Für den Frischekick etwas Zitronenabrieb hinzugeben. Zum Schluss alles mit einem Stabmixer pürieren.

Anrichten:

Das Pesto auf den Tellern verteilen, den Spitzkohl-Salat dazugeben. Je 1 Roulade und 2 Kartoffel-Muffins darauf drapieren und servieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!
Sendetermin: 30.07.2023
Koch/Köchin: Tarik Rose

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