Blitzrouladen vom Rind mit Ofengemüse

Zutaten für das Ofengemüse (für 4 Personen):

· 3 Pastinaken
· 2 rote Zwiebeln
· 3 Möhren
· 6 festkochende Kartoffeln
· 4 Knollen Topinambur
· 4 Frühlingszwiebeln
· 1 Stück Ingwer
· 2 Zehen Knoblauch
· 2 Sternanis
· 1 Bio-Zitrone
· 1 EL Honig
· Olivenöl
· Pfeffer
· Salz

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und abbürsten. Mit der gereinigten Schale vierteln und in dickere Scheiben schneiden. Kleine oder längliche Kartoffeln nur halbieren. Die Gemüse schälen. Pastinaken und Möhren längs halbieren. Topinambur und rote Zwiebeln in dicke Stücke teilen. Die äußeren Häute der Frühlingszwiebeln abziehen und die Enden kappen. Ingwer und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüse darin anbraten. Dabei leicht salzen. Gemüse auf ein Backblech oder in einen Bräter geben. Knoblauch, Ingwer, Sternanis, etwas Zitronenabrieb und Honig hinzufügen. Alles gut vermengen und einige Spritzer Zitronensaft und Olivenöl dazugeben. Das Gemüse nochmals salzen und etwas pfeffern, dann 20-25 Minuten im Ofen garen. Zwischenzeitlich immer mal umrühren, damit das Gemüse nicht einseitig dunkel wird.

Zutaten für die Rouladen:

· 4 Scheiben Rindfleisch
· 2 rote Zwiebeln
· 2 Zehen Knoblauch
· 50 g blanchierte Mandeln
· 50 g Cashewkerne
· 1 Bund Petersilie
· Salz
· Pfeffer
· Pflanzenöl

Fleischscheiben auslegen und dünn plattieren. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden, die Nüsse grob hacken. Petersilie waschen, trocknen und ebenfalls hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Nüsse darin anschwitzen. Alles salzen und pfeffern, zum Schluss die Petersilie untermengen. Die Pfanne vom Herd nehmen.

In einer weiteren Pfanne etwas Pflanzenöl stark erhitzen. Die Fleischscheiben nacheinander von beiden Seiten nur 30 Sekunden scharf und goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern. Die Zwiebel-Nuss-Füllung auf den Fleischscheiben verteilen. An den Rändern etwas Platz lassen. Die Rouladen vorsichtig stramm rollen, mit Küchennadeln oder Holzspießen fixieren und mit etwas Olivenöl beträufeln. Zum Gemüse in den Ofen geben und die letzten 7-8 Minuten mitgaren. Liebhaber von "medium rare" können die Rouladen bereits nach 5 Minuten aus dem Ofen nehmen.

Anrichten:

· 2 Stangen Frühlingszwiebeln
· 1 Bund Petersilie
· Olivenöl
· Pfeffer

Frühlingszwiebeln säubern und in feine Ringe schneiden. Petersilie säubern und hacken. Beides mit etwas Olivenöl und frisch gemahlenem Pfeffer vermengen. Das Gemüse dekorativ auf Tellern anrichten. Die Rouladen in Scheiben schneiden und dazulegen. Alles mit dem Mix aus Frühlingszwiebeln und Petersilie bestreuen.

Nährwerte (pro Portion):

circa 765 kcal, 42 g Eiweiß, 32 g Fett, 59 g Kohlenhydrate, 35 g Ballaststoffe

Sendung/Quelle: Iss besser!
Sendetermin: 15.01.2023
Koch/Köchin: Tarik Rose

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