

Rinderroulade mit Füllung von Frischkäse, Mais und Bohnen

Zutaten für 10 Personen

0,5 kg Frischkäse, 50 %

0,1 kg Mais aus der Dose,

0,1 kg Bohnen, grün in kleine Stücke, blanchiert.

50 g Ei, (1 Stück)

0,1 kg Weißbrot, gerieben

2 g Salbei, geschnitten

Salz, Chili nach Bedarf

1,5 kg Rinderrouladen

2 g Salz

1 g Pfeffer

0,1 l Sonnenblumenöl

1,0 l Saucenfond, fertig gekocht

20 g braunes Saucenpulver, zum Binden bei Bedarf

0,1 l Rotwein, lieblich

Zubereitung

1. Den Frischkäse glatt rühren, mit Mais und Bohnen vermengen, dann das Ei und, das geriebenen Weißbrot untermengen, mit Salbei, Salz und etwas Chili abschmecken.
2. Die Rinderrouladen auf einem Arbeitsbrett auslegen, mit Salz und Pfeffer innen leicht würzen, mit der Frischkäsefüllung gut bestreichen, zusammenrollen und mit Zahnstochern zusammenstecken.
3. In Sonnenblumenöl leicht anbraten, mit Saucenfond auffüllen und fertig garen.
4. Die Rinderroulade ausstechen, Zahnstocher entfernen und warm stellen. Die Sauce mit braunem Saucenbinder je nach Bedarf abbinden, aufkochen, passieren und mit dem lieblichen Rotwein abrunden, dann auf die Rouladen gießen.
5. Die Rinderroulade in Tranchen schneiden und auf die liebliche Rotweinsauce draufsetzen.



Weitere Serviertipps

- Füllen mit Speck, Gurke, Zwiebel und Senf
- Füllen mit Wirsing und Karottenkern
- Füllen mit heller Fleischfarce und Gemüse
- Füllen mit Sauerkraut, Speck, Weintrauben
- Anstatt Rindfleisch: Schwein, Kalb, Pute



Küchentipp

- Möglichst Füllungen nehmen, die eine gute Bindung haben.
- Saucenfond fertig kaufen oder aus Knochen selbst herstellen.



Tipp zur Gartechnik

- Man kann die Rinderrouladen auch ohne Zahnstocher garen: Eng in gefettete Bleche setzen und mit fertigem Saucenfond angießen und garen.
- Bei Rouladennadeln Verwendung: Die Nadeln mit Öl einreiben, gehen nach dem Garen besser ab.

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (bei der Füllung, den Frischkäse nur 30 %, ohne Weißbrot dafür Roggentoast, die Sauce mit kalorienfreien Mittel binden, ohne Rotwein.)
- Fettstoffwechselstörung (bei der Füllung, den Frischkäse nur 30 %, ohne Vollei dafür Eiklar, die Sauce mit kalorienfreien Mittel binden, ohne Rotwein.)
- Diabetes mellitus (die Füllung ohne Mais und Weißbrot, die Sauce mit kalorienfreien Mittel binden.)
- Purinarmer Kost (die Fleischmenge nur 80 gr, dafür mehr Füllung mit Gemüse, die Roulade nach dem garen mit Sauce auf Gemüsebasis servieren, ohne Rotwein.)

