




# Rinderrouladen

Bei diesem tollen Rezept für selbstgemachte Rouladen mit einer wunderbar cremigen Soße ist Genießen garantiert.

etwa 4 Portionen    etwas Übung erforderlich  bis 40 Minuten



## Zutaten:

### Rouladen:

etwa 800 g Rindfleisch (aus der Keule) , 4 Scheiben  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
mittelscharfer Senf  
60 g durchwachsener Speck  
2 Zwiebeln  
2 Gewürzgurken  
3 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl  
etwa 250 ml heißes Wasser oder Gemüsebrühe

### Gemüse:

2 Zwiebeln  
1 Bund Suppengrün

### Soße:

etwa 1 TL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke  
3 EL Wasser  
150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic

### Außerdem:

Küchengarn  
Rouladennadeln

Wie bereite ich klassische Rinderrouladen zu?:

## 1 Rouladen vorbereiten:

Rindfleischscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2-3 Teelöffeln Senf bestreichen. Speck in Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden. Gewürzgurken in Streifen schneiden. Speck, Zwiebeln und Gewürzgurken auf die Fleischscheiben geben, die Scheiben von der schmalen Seite her aufrollen und mit Küchengarn umwickeln oder mit Rouladennadeln feststecken.

## 2 Gemüse vorbereiten:

Zwiebeln abziehen und vierteln. Suppengrün vorbereiten: Knollensellerie und Möhren schälen. Porree (Lauch) waschen. Die vorbereiteten Zutaten klein schneiden.

### 3 Rouladen schmoren:

Öl in einem Topf erhitzen. Die Rouladen von allen Seiten gut darin anbraten. Zwiebeln und Suppengrün kurz mitbraten, gut die Hälfte des heißen Wassers oder der Brühe hinzugießen und die Rouladen bei mittlerer Hitze mit Deckel etwa 90 Min. schmoren.

4 Während der Schmorzeit Rouladen von Zeit zu Zeit wenden und verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser oder Brühe ersetzen. Die garen Rouladen (Rouladennadeln oder Fäden entfernen) auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

### 5 Soße zubereiten:

Den Bratensatz durch ein Sieb streichen, mit Wasser oder Brühe auf 375 ml auffüllen und zum Kochen bringen. Gustin mit Wasser verrühren, mit einem Schneebesen in die kochende Flüssigkeit rühren, dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Soße kurz aufkochen und Crème fraîche unterrühren. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken und zu den Rinderrouladen servieren.

## Abwandlung für Rinderrouladen mit Mett-Möhren-Füllung:

Die Fleischscheiben zunächst mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Senf bestreichen. 300 g Thüringer Mett (gewürztes Schweinegehacktes) mit 2 EL gehackter Petersilie vermengen, darauf verteilen. 150 g kleine Möhren schälen, in dicke Streifen schneiden und auf das Mett legen. Die Rouladen wie oben beschrieben weiterverarbeiten.

## Abwandlung für Rinderrouladen mit Mett-Mais-Füllung:

300 g Thüringer Mett mit 2 EL gehackter Petersilie, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß und 100 g Gemüsemais (aus der Dose) vermengen. Die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer bestreuen, mit Senf bestreichen und die Fleischmasse darauf streichen. Die Rouladen wie oben beschrieben weiterverarbeiten.

### Tipps aus der Versuchsküche

- Nach Belieben etwa 100 ml Wasser oder Gemüsebrühe durch Rotwein ersetzen oder statt Zwiebeln 1 Bund Frühlingszwiebeln verwenden.
- Die Rinderrouladen sind prima fürs Einfrieren geeignet.
- Zu den Rouladen [Rotkohl](#) oder [Bohnen-Päckchen](#) oder Blumenkohl oder Erbsen und Möhren und Salzkartoffeln servieren.
- Die Rouladen können auch in einem Schnellkochtopf zubereitet werden. Dabei die Garzeiten und die Gebrauchsanleitung des Herstellers beachten.



# Versuchsküche

Rezepte und Tipps

