AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	30 Min.	Herbst	Schweiz

FLEISCHVOGEL



Rezept: Monika Bachmann, Zürich - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Die Rinderrouladen, so ihr Name in Deutschland und Österreich, werden vielerorts zusätzlich mit einer sauren Gurke oder mit Karotten und Weissbrot gefüllt. Beim Einkauf auf den Rat deines Metzgers hören. (+60 Min. schmoren)

ZUTATEN (4 PERSONEN)

2	Zwiebeln, gross	1 EL	Mehl
3 Zehe	Knoblauch	16	Zahnstocher
1 Bd	Petersilie	4	Rüebli
8	Rindsplätzli, dünn	0.5	Sellerie
24 Tr	Bratspeck	2 dl	Rotwein
2 EL	Senf	2 dl	Bouillon
		1 TL	Tomatenpüree

ZUBEREITUNG

1. Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch rüsten und mittelfein hacken. Petersilie waschen und fein hacken.
2. Die Rindsplätzli auf der einen Seite mit Senf bestreichen, die Zwiebelmischung und je 3 Specktranchen darauf geben. Fleischvögel satt einrollen und mit je 2 Zahnstochern fixieren.
3. Karotten und Sellerie rüsten und in grössere Würfel schneiden. In einem Schmortopf Wein, Bouillon und die Karotten- und Selleriewürfel aufkochen.
4. Parallel dazu brät man die gemehlten Fleischvögel in einer Bratpfanne kurz kräftig an. Anschliessend gibt man sie mit dem aufgelösten Bratenfonds und etwas Tomatenpüree für ca. 60 Min. in den Schmortopf. Gemüsewürfel rausfischen und Sauce allenfalls etwas eindicken. Mit Karoffelstock servieren.

WEINTIPP: Ein saftiger, fruchtbetonter Rotwein wie ein Gamay aus der Schweiz (Genf, Waadt oder Wallis) oder dem Beaujolais. Aus Italien wären ein Barbera oder ein Chianti sicher auch eine gute Wahl.