



RINDERROULADE MIT BOHNEN

und Kartoffelschaum



Dirk Luther

Rinderroulade mit Bohnen

und Kartoffelschaum

ZUTATEN

RINDERROULADEN

4 Stck. Rinderroulade à 220 g
4 EL Tafelsenf
1,5 kg Zwiebel, in Streifen geschnitten
Pflanzenöl zum Braten
1 l Kalbsfond
2 Lorbeerblätter
1 Zweig Thymian
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Küchengarn

KARTOFFELSCHAUM

500 g Kartoffeln
80 ml Milch
80 ml Sahne
200 g Butter
Salz, Muskat

GEMÜSE FÜR DIE FÜLLUNG

2 Stck. Speckscheiben in Würfel
70 g Lauch, blättrig geschnitten
2 EL gehackte Petersilie

70 g Karotten, in Scheiben geschnitten

70 g Knollensellerie, grob gehackt
1 EL Butter
Salz und Pfeffer aus der Mühle

BOHNEN

400 g Prinzessbohnen, geputzt
1 Zweig Bohnenkraut
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 EL Butter

PROFITIPP

Bohnen sollte man nicht roh essen. Sie enthalten das giftige Eiweiß Phasin, das erst durchs Kochen abgebaut wird. Verwenden Sie daher auch das Bohnenwasser für nichts anderes und gießen Sie es weg.



GEMÜSE-FÜLLUNG Die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf zerlassen und die Speckwürfel darin glasig anschwitzen. Das Gemüse hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Petersilie verfeinern. Das Ganze kurz anschwitzen und sofort kalt stellen (das Gemüse soll noch roh sein).

RINDERROULADE Die Rouladenscheiben mit der Hand glatt streichen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Senf dünn bestreichen. Die Gemüse-Füllung so auf die Roulade verteilen, dass ein kleiner Rand freibleibt. Roulade aufrollen und mit Küchengarn umwickeln.

Die Rouladen in einem Topf von allen Seiten kräftig anbraten und aus dem Topf nehmen. Die Zwiebelstreifen in den Topf geben und solange anschwitzen bis sie schön glasig sind. Die Rouladen darauflegen, Kräuter hinzufügen und mit dem Kalbsfond auffüllen. Den geschlossenen Topf in einen vorgeheizten Ofen geben (180°C) und über 1 1/2 bis 2 Stunden schmoren, bis die Rouladen zart sind (wenn Sie mit einer Gabel in die Roulade stechen, spüren Sie, ob sie schon zart ist). Kurz vor dem Servieren die Rouladen aus dem Topf nehmen und das Küchengarn entfernen. Den Bratenfond durch ein feines Sieb drücken (die zerdrückten Zwiebeln geben der Sauce eine gute Bindung).

KARTOFFELSCHAUM Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. In Salzwasser weich kochen, abgießen und durch die Püreepresse drücken oder mit dem Kartoffelstampfer bearbeiten. Milch und Sahne erhitzen, mit der Butter unter die Kartoffeln heben und zu einem Schaum rühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

BOHNEN Die Bohnen in gesalzenem Wasser ca. 4 Minuten garen und in Eiswasser abschrecken. Das Bohnenkraut fein schneiden und mit den Bohnen in Butter anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

ANRICHTEN Die Rouladen in gleichmäßige Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Kartoffelschaum und die Bohnen dazu legen und mit der Sauce umgießen.


Rinderrouladen

