



MEDITERRANE RINDERROULADEN

🕒 Vorbereitungszeit ca. 60 Min.

🕒 Gesamtzeit ca. 150 Min.

Zutaten

4 Portionen

Rouladen

- 5 bioladen*Rinderrouladen
- 10 Scheiben Serrano Schinken (Alternativ Parmaschinken oder Südhirschspeck)
- 1 Glas Pesto Genovese (Kühlregal)
- 10 Sardellen
- 5 halb getr. Tomaten (halbiert)
- 1 Packung bioladen*Feta
- Öl zum Frittieren
- 5–10 Holz-Spieße

Soße

- 4 Zwiebeln
- 1 kleine Möhre
- 100 g Staudensellerie
- 5 Knoblauchzehen
- ½ Bund Thymian (oder Rosmarin)
- 3 Lorbeerblätter
- 2 EL bioladen*Tomatenmark
- 1 EL bioladen*Weizenmehl
- 300 ml Rotwein
- 400 g bioladen*Cubetti
- 2 EL Balsamico Essig
- 50 g kalte bioladen*Butter

Tomaten

- 300 g Cocktailtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 EL Thymian (oder Rosmarin)
- Etwas bioladen*Olivenöl
- Etwas Zucker
- Salz und Pfeffer

Polenta

- 1 weiße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 750 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Olivenöl
- 1 Bund Blattpetersilie
- 1 TL getrockneter Thymian
- 180 g Schnellkoch-Polenta

Zubereitung

Rouladen

Rouladen ausbreiten, gleichmäßig salzen und pfeffern und mit je 1 TL Pesto bestreichen. Feta in 5 lange Blöcke schneiden. Rouladen mit je 2 Scheiben Schinken, 1 Block Feta, 1 Tomate und 2 Sardellen belegen.

Rouladen einrollen und mit Spießen fixieren, anschließend kurz frittieren.

Soße

Gemüse waschen, Möhre, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln, Möhre und Staudensellerie walnussgroß schneiden und in etwas Öl anrösten.

Knoblauchzehen, Tomatenmark, frischen Thymian und Lorbeerblätter dazugeben und kurz mitrösten. Mehl hinzugeben, dann direkt mit 150 ml Rotwein ablöschen, einreduzieren, dann den restlichen Rotwein dazugeben, Hitze reduzieren. 400 g Cubetti, etwas Wasser und die Rouladen hinzugeben und mit offenem Deckel bei 160 Grad Ober- und Unterhitze für 90 Minuten garen.

Anschließend die Rouladen herausnehmen, die Soße durch ein Sieb geben und mit 2 EL Balsamico und etwas Zucker abschmecken. Kalte Butter in 4 Stücke schneiden und in die Soße geben, kurz aufmixen, anschließend Rouladen zurück in die Soße geben und warmhalten (nicht mehr kochen lassen).

Tomaten

Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und zerdrücken. Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin mit Olivenöl anschwitzen. Anschließend Knoblauch und gewaschene Tomaten hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Kräuter hinzugeben.

Polenta

Die Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Den Knoblauch hacken, dazugeben und kurz mit andünsten. Mit Gemüsebrühe und Olivenöl auffüllen, gehackte Petersilie, Thymian und die Polenta hinzufügen und mit einem Schneebesen glatrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, kurz quellen lassen, formen und ausbacken.

Tipp: Schmeckt auch lecker mit Parmesan!

