

Große Rinderroulade mit Sauerkrautfüllung

Hier kommt man mit drei Rouladen für 4 Personen aus. Die Rinderroulade wird wie eine Biskuitroulade mit der Füllung gerollt und dann mit Küchengarb zusammengebunden. Zum Servieren schneidet man dicke Scheiben herunter. Ein ballaststoffreiches Sonntagsessen!

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 3 Scheiben Rinderrouladen
- ▶ 6 dünne Scheiben Bresaola
(luftgetrockneter Rinderschinken)
- ▶ Senf, Pfeffer, Salz
- ▶ 300 g Sauerkraut
- ▶ 1 große Karotte
- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 100 g Tomaten
- ▶ 2 EL Tomatenmark
- ▶ 2 EL Öl



Zubereitung:

- ▶ Die Karotte waschen, putzen und der Länge nach in Stifte schneiden.
- ▶ Die Tomaten vierteln, die Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden.
- ▶ Die Rouladenscheiben 1 cm überstehend nebeneinander legen und mit Senf bestreichen. Die Schinkenscheiben darauf legen.
- ▶ Darüber das Sauerkraut und die Karottenstifte legen. Alles würzen.
- ▶ Die Roulade vorsichtig von der Längsseite her aufrollen und mit Küchengarb zusammenbinden.
- ▶ Öl in einem Bräter erhitzen. Die Roulade von allen Seiten darin scharf anbraten.
- ▶ 1/2 l heißes Wasser angießen. Die Tomaten, das Tomatenmark und die Zwiebeln dazugeben.
- ▶ Im geschlossenen Bräter bei mittlerer Wärmezufuhr etwa 1 1/4 Stunden schmoren lassen. Von Zeit zu Zeit etwas Wasser nachgießen.

- ▶ Wenn das Fleisch weich ist, die Roulade aus der Soße heben und 10 Minuten zugedeckt im Backofen warm halten.
- ▶ Inzwischen die Röststoffe am Boden und am Rand des Bräters mit der Soße verrühren, das Ganze durch ein Sieb streichen und abschmecken.
- ▶ Die Roulade mit Alufolie oder Pergamentpapier festhalten, den Bindfaden lösen. Mit einem scharfen Messer in gleichmäßige Scheiben schneiden.