# Rinderrouladen klassisch

*mit einer Füllung aus Zwiebeln, Gurken, Senf und Speck,*
*in einer köstlichen Rotweinsoße* mit Röstgemüse

**Zutaten für 4 Portionen:**

- 4 Rinderrouladen
- 3 Zwiebel(n)
- Gewürzgurke(n)
- Senf, mittelscharfer
- Frühstücksspeck
- 1 EL Butterschmalz
- 0,5 Stück(e) Knollensellerie
- 0,5 Möhre(n)
- 0,25 Stange/n Lauch
- 0,25 Flasche Rotwein, guter
- Salz und Pfeffer
- 0,25 Liter Rinderfond, kräftiger
- 1 TL Speisestärke
- 0,5 Schuss Gurkenflüssigkeit

**Zubereitung:**

Die Rinderrouladen aufrollen, waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen.
Zwiebeln in Halbmonde, Gurken in Längsstreifen schneiden. Schere und Küchengarn
bereitstellen.
Die ausgebreiteten Rouladen dünn mit Senf bestreichen, salzen und pfeffern. Auf
jede Roulade mittig in der Länge ca. 1/2 Zwiebel und 1 1/2 Scheiben Frühstücksspeck
sowie 1/2 (evtl. mehr) Gurke verteilen. Nun von beiden Längsseiten etwas
einschlagen, dann aufrollen und mit dem Küchengarn wie ein Postpaket

verschnüren.
In einer Pfanne das Butterschmalz heiß werden lassen und die Rouladen dann
rundherum darin anbraten. Herausnehmen und in einen Schmortopf umfüllen.
Den Sellerie, die restliche Zwiebel, Lauch und die Möhren kleinschneiden und in der
Pfanne anbraten. Sobald sie halbwegs „blond“ sind, kurz rühren. Eine sehr dünne
Schicht vom Rotwein angießen, nicht mehr rühren und die Flüssigkeit verdampfen
lassen. Sobald das Gemüse dann wieder trockenbrät, wieder eine Schicht Wein
angießen, kurz rühren und weiter verdampfen lassen. Dies wiederholen, bis die 1/2
Flasche Wein aufgebraucht ist. Auf diese Art wird das Röstgemüse sehr braun (gut für
den Geschmack und die Farbe der Soße), aber nicht trocken. Am Schluss mit dem
Rinderfond, etwas Salz und Pfeffer und einem guten Schuss Gurkensud auffüllen und
dann in den Schmortopf zu den Rouladen geben. Den Topf entweder auf kleiner
Flamme oder bei ca. 160 °C Ober-/Unterhitze im heißen Backofen für 1 1/2 Stunden
schmoren lassen. Ab und zu evtl. etwas Flüssigkeit zugießen.
Nach 1 1/2 Stunden testen, ob die Rouladen weich sind (einfach mal mit den
Kochlöffel ein bisschen draufdrücken, sie sollten sich willig eindrücken lassen – wenn
nicht, nochmal eine halbe Stunde weiterschmoren). Dann vorsichtig aus dem Topf
heben, warmstellen.
Die Soße durch ein Sieb geben, aufkochen. Ca. 1 EL Senf mit etwas Wasser und der
Speisestärke gut verrühren, in die kochende Soße nach und nach unter Rühren

eingießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Soße evtl. nochmal mit
Salz, Pfeffer, Rotwein, Gurkensud abschmecken.

Arbeitszeit ca. 1 Stunde
Koch-/Backzeit ca. 2 Stunden
Gesamtzeit ca. 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad pfiffig
Kalorien p. P. ca. 830

---

# Rinderfilet

1 Stück Rinderfilet/Filetsteak von jeder Seite 2-3 Minuten scharf anbraten. und dann für ca. 10 Minuten in den auf 100° vorgheizten Backofen stellen.

Als groben Anhaltspunkt folgende Tabelle:

| **Garstufe** | **Temperatur** |
|---|---|
| Rare (Englisch) | 45-52°C |
| **Medium** (Rare) | 53-56°C |
| **Medium** (Rosa) | 57-59°C |
| Well Done (Durch) | 60-63°C |

Tipp: Nehmt das Fleisch rechtzeitig vor der Zubereitung aus dem Kuhlschrank. Es sollte beim Zubereiten Raumtemperatur haben. Wenn es innen noch kalt ist, andern sich die Zubereitungszeiten. Außerdem besteht das Risiko, dass es schon stark anbraünt und der Rand übergart und im Inneren die Kerntemperatur noch nicht erreicht ist.