



"Carola kocht":

Klassische Rinderroulade, dazu Rotkohlsalat mit Himbeeren

Zubereitung Rouladen

Die Rinderrouladen plattieren, bestreichen mit Senf, würzen mit Salz und Pfeffer, belegen mit Gurkenstreifen, 15 g Speck und 2 - 3 Zwiebelscheiben. Alles fest zusammenrollen, dann entweder binden oder mit der guten alten Rouladennadel fixieren, Holzstocher gehen auch. In einer heißen Pfanne mit Öl von allen Seiten gut braun anbraten. Die Rouladen rausnehmen, in einen Topf geben, zudecken und am besten im Backofen bei 100 Grad warmstellen. In den Bratenansatz gibt eine große gewürfelte Zwiebel und eine Handvoll in Würfel geschnittene Karotte und Sellerie. Bei hoher Hitze richtig schön anbraten, damit Röstaromen entstehen. 1 Esslöffel Tomatenmark zugeben und auch mit rösten, 1 Tasse Brühe oder Wasser zugeben und etwa um die Hälfte reduzieren. Wieder 1 Tasse Wasser oder Brühe zugeben und nochmal reduzieren.

Die Rouladen zurück in die Sauce geben, dazu ein Lorbeerblatt und drei Pimentkörner. Auffüllen mit Wasser oder Brühe, die Rouladen sollten zu 2/3 mit Flüssigkeit bedeckt sein. Deckel drauf und sanft schmoren lassen, bis sie weich sind. Egal ob im Ofen bei 160 Grad oder auf dem Herd, dabei ein- bis zweimal wenden. Die Rouladen rausnehmen. Entweder die Sauce mit dem Gemüse pürieren, das gibt gleich Bindung, oder durchs Sieb geben und mit 1 - 2 Esslöffel Stärke, die in wenig kaltem Wasser angerührt wurde, binden und kurz durchkochen.

Carolas Tipp:

Der Geschmack der Sauce ist ohne Gemüsepüree fleischiger. Entscheidet selbst. Carola macht die Rouladen mindestens am Vortag und lässt sie in der Sauce erkalten. Am besten gleich die doppelte Portion kochen und mit Sauce einfrieren oder wie früher im Glas einwecken.

Zubereitung Rotkohlsalat mit Himbeeren

Eine etwas andere Zubereitung dieses Klassikers, fruchtig und scharf.

Rotkohl putzen, dabei den dicken Strunk entfernen. Den Kohl fein schneiden oder hobeln und mit wenig Salz kräftig 2 min kneten. Die Peperoni in feine Ringe schneiden, den Ingwer fein reiben. In einem Topf Honig erwärmen, Ingwer, Peperoni und Himbeeren zugeben, kurz aufkochen, und gleich sehr heiß über den Rotkohl geben und gut durchmischen. Aus Öl, Orangensaft und Essig ein Dressing rühren und dazugeben. Final abschmecken.

Carolas Tipp:

Ein paar Himbeeren beim Anrichten noch heiß über den Salat geben. Ist Salat übriggeblieben, einfach 10-15 min kochen und als Gemüse reichen.

Die Zutaten finden Sie u.a. bei diesen Händlern:



Fleischerei Richter



Bauernhof Familie Pietzschke



Zutaten Rouladen

- 4 Rinderrouladen ca. 160-180 g
- 60 g grüne Speckscheiben oder Bauchspeck
- ¼ Glas saure Gurken
- 4 Teelöffel mittelscharfer Senf
- 2-3 Zwiebeln
- je 1 Handvoll gewürfelte Karotten und Sellerie
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Pimentkörner
- Öl, Salz, Pfeffer
- Wasser oder Brühe

Zutaten Rotkohlsalat

- 1/2 kleiner Rotkohl (ca. 600 g)
- 200 g TK Himbeeren
- 1 kleine rote Peperoni
- 1 cm frischer Ingwer
- 2 Esslöffel Honig
- 2 Esslöffel Weißweinessig
- 5 Esslöffel Orangensaft
- 3 Esslöffel Öl
- Salz, Pfeffer