



KLASSISCHE RINDERROULADEN

mit Rösti, Rahmwirsing, Speckbohnen und dunkler Soße

MEISTERSTÜCK



mittelscharfer Senf



Wirsing



Zwiebel



Buschbohnen



Holzspieße



Gewürzgurke



roter Traubensaft



Tomatenmark



Bacon (Würfel)



Sahne



Knoblauchzehe



Ofenkartoffeln



Rinderrouladen



Rinderbrühe

90 Minuten

Stufe 3

Mit unserem Meisterstück wird es richtig klassisch: Heute gibt es Rinderrouladen, ein absolutes Sonntagessen! Hast Du Rouladen schon einmal selbst zubereitet? Das ist wirklich nicht schwer. Außerdem verraten wir Dir ein Geheimnis: Rouladen brauchen Zeit. Je länger Du sie schmoren lässt, desto besser werden sie. Kombiniert mit Rösti, Rahmwirsing, Speckbohnen und dunkler Soße sorgst Du so bestimmt für wahre Feiertagsstimmung bei Deinen Lieben.

Speisesalz, 19 % Rindfleischextrakt, getrocknetes Gemüse (Zwiebeln, Karotten), Dextrose, Zucker, Gewürze (Pfeffer, Champignons, Kurkuma), Stärke, Maltodextrin, Sonnenblumenöl

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
 Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher** und heize den Backofen auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
 Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 Gemüsereibe**, **Frischhaltefolie**, **1 Küchentuch**, **1 große Schüssel**
1 großen Topf, **1 Auflaufform**, **1 Sieb**, **1 Knoblauchpresse** und **1 kleinen Topf**.



1 ROULADEN FÜLLEN
 Mit heißem **Wasser*** eine **Rinderbrühe** zubereiten. **Gurke** längs in dünne Streifen schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Rouladenfleisch** zwischen zwei Bögen Frischhaltefolie legen und mit der Pfanne vorsichtig flacher klopfen. **Rouladenfleisch salzen*** und **pfeffern***. Pro Scheibe eine Seite mit **Senf** bestreichen, 2 – 3 **Gurkenstreifen** und einige **Zwiebelstreifen** (restliche **Zwiebel** benötigst Du später) mittig verteilen. **Rouladen** fest einrollen und mit einem Holzspieß fixieren.



2 ROULADEN SCHMOREN
 In einer großen Pfanne **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen, **Rinderrouladen** rundherum 2 – 3 Min. scharf anbraten und in eine große Auflaufform geben. **Rinderbrühe** in die Pfanne geben, um den Bratensatz zu lösen, anschließend **Brühe** in die Auflaufform geben und abgedeckt für 50 Min. backen. Hitze auf 180 °C Ober-/Unterhitze reduzieren und weitere 30 Min. schmoren. **★TIPP:** Wenn Du Zeit hast, kannst Du die Rouladen auch bei 160 °C für 180 Min. langsam schmoren.



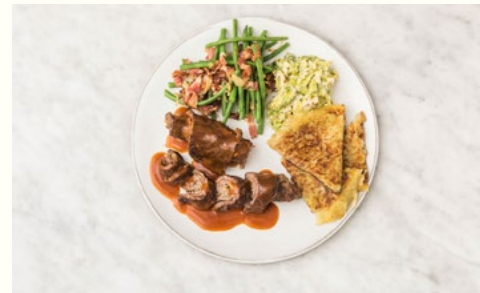
3 KARTOFFELN & RAHMWIRSING
Kartoffeln schälen, grob reiben, in ein Sieb geben, mit **Salz*** mischen und Sieb auf eine große Schüssel stellen, damit das Wasser ablaufen kann. Strunk vom **Wirsing** entfernen und **Wirsing** quer in feine Streifen schneiden. In einem großen Topf **Öl*** erhitzen und **Wirsing** darin 1 – 2 Min. anbraten, mit **Sahne** ablöschen und ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und vom Herd nehmen.



4 BOHNEN VORBEREITEN
 Enden der **Bohnen** abschneiden und **Knoblauch** abziehen. Kleinen Topf mit heißem **Wasser** füllen, **salzen***, aufkochen lassen und **Bohnen** 8 Min. köcheln lassen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und zurück in den Topf geben. In der Zwischenzeit **Baconwürfel** in die große, kalte Pfanne geben, **Öl*** dazugeben und bei mittlerer Hitze 10 Min. braten. Nach der Hälfte der Zeit restliche **Zwiebeln** dazugeben, **Knoblauch** dazupressen und mitbraten. **Bacon-Zwiebel-Mix** (Fett bleibt in der Pfanne) zu den **Bohnen** geben.



5 RÖSTI ZUBEREITEN
 Geriebene **Kartoffel** in ein sauberes Küchentuch geben, restliches **Wasser** auswringen. In der großen Pfanne **Öl*** zum **Baconfett** geben und **Röstmasse** in die Pfanne geben, andrücken und bei mittlerer Hitze 10 – 12 Min. backen. Zwischendurch ganz vorsichtig die Seiten mit einem Spatel lösen. Wenn sich die **Rösti** einfach löst, kannst Du sie ganz vorsichtig wenden und weitere 10 – 12 Min. zu Ende backen.



6 DAS MAHL VOLLENDEN
 10 Min. vor Ende der **Rouladen**-Backzeit in der Pfanne **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen. **Tomatenmark** zugeben und 1 – 2 Min. anbraten, mit **Traubensaft** ablöschen und bei hoher Hitze ca. 10 Min. sirupartig einkochen lassen. Mit **Brühe** aus der Auflaufform ablöschen und ca. 2 – 3 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Wirsing** und **Bohnen** ca. 3 Min. langsam wieder erwärmen und **Rösti** im Ofen ca. 2 Min. erwärmen, **Rösti** in 6 Teile schneiden. **Spieße** aus den **Rouladen** ziehen, **Rouladen** mit **Soße** übergießen. Alles auf Teller verteilen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Rinderbrühe ^{Hinweis}	4 g	6 g	8 g
Gewürzgurke	1	1	2
Zwiebel ^{NL}	1	1	2
Rinderrouladen	4	6	8
mittelscharfer Senf ⁴⁾	10 ml	20 ml	20 ml
Holzspieße	4	6	8
Ofenkartoffeln ^{DE}	3	5	6
Wirsing	250 g	375 g	500 g
Sahne ⁵⁾	200 ml	300 ml	400 ml
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Bacon (Würfel)	50 g	75 g	100 g
Tomatenmark	1 EL ⁶⁾	1½ EL ⁶⁾	2 EL
roter Traubensaft	165 ml ⁶⁾	250 ml ⁶⁾	330 ml
Knoblauchzehe ^{ES}	1	1	2
heißes Wasser* für Schritt 1	250 ml	375 ml	500 ml
Öl* für Schritt 2, 3, 4 und 6	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Öl* für Schritt 5		3 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
⁶⁾ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 1.000 g)
Brennwert	371 kJ/89 kcal	3.799 kJ/908 kcal
Fett	3 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	18 g
Kohlenhydrate	7 g	73 g
– davon Zucker	3 g	30 g
Eiweiß	7 g	70 g
Salz	1 g	2 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

4) Senf 5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@helfresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@helfresh.at