

Rindsrouladen «italienische Art»

Dazu passt: frisches Brot, Kartoffelstock, Pasta oder ...

Zutaten, für 4-6 Personen

2-3 EL Balsamico glaze

800 g Pelati, geschält, gewürfelt

1-2 Stck / Pers. Rindsrouladen-Plätzli

... mehr siehe **Zutaten / Einkaufsliste**

Vorbereitung

Plätzli 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Die Plätzli dünn mit Lieblings-Senf bestreichen und mit einer Scheibe Schinken belegen.

Bereitstellen

Kochtopf/Bräter mit Deckel, Bratpfanne, GARKiste, Schneidbrett, (Rüst)Messer, Sparschäler, Zahnstocher oder Küchengarn/Grillschnur ...

**Zubereitung****Gemüse und die getrockneten Tomaten**

rüsten und klein schneiden. **Champignon** mit Pinsel reinigen, je nach Grösse schneiden.

Füllung

Knoblauch, **getrocknete Tomaten**, **Zwiebeln** und **Champignons** in wenig Öl leicht andämpfen. In eine Schüssel leeren, **Parmesan** reiben, **Rucola** feingehackt dazu geben und unterheben, abschmecken, auskühlen lassen.

Rouladen

Auf die vorbereiteten Plätzli die ausgekühlte Füllung verteilen, aufrollen. Rolle mit öligem Zahnstocher oder Küchengarn fixieren. Die Rouladen in heissem Öl rundherum anbraten, beiseitestellen.

Sauce

Im Bratensatz mit wenig zusätzlichem Öl die gehackten Zwiebeln, Rüeblis und Stangensellerie andämpfen. Frisch gehackter **Oregano** oder 1 EL getrockneten dazu geben. Mit den flüssigen Zutaten ablöschen.

Die Rouladen mit der Sauce in einen Topf geben. Rouladen müssen mit Flüssigkeit bedeckt sein, ev. mit Bouillon ergänzen. 10 Minuten aufkochen, **Balsamico glaze** einrühren. Zum fertig garen - Ab in die GARKiste! Nach 2 Stunden sind die Rouladen ziemlich zart, nach 4 Stunden in der GARKiste butterweich.

Vor dem Servieren

Auf dem Saucenspiegel die aufgeschnittene(n) Roulade(n) anrichten, mit Oregano und/oder essbaren Blumen garnieren.

Dauer

Vor- + Zubereitung sind abhängig von der Menge.

Nach 2 Stunden GARKiste sind die Rouladen ziemlich zart, nach 4 Stunden butterweich.

HEIDI STEFANI VOM NÖRDLI (NOVEMBER 2020 + JANUAR 2021)

Rindsrouladen «italienische Art»

Zutaten / Einkaufsliste

Mengen und Verhältnisse sind von der Anzahl Geniesser und persönlichen Vorlieben abhängig

Was	für 4-6 Pers.	für __ Pers.	Total: Stck, g, kg, dl, l
Rindsrouladen-Plätzli vom Metzger schneiden lassen. Je nach Grösse variiert die Menge!	1-2 Stck / Pers 800-1200g		
Senf	2-3 El		
Serrano-Schinken in Scheiben, oder italienischer Schinken	4-12 Stck		
Zahnstocher oder Küchengarn / Grillschnur			
Füllung			
Champignons	150 g		
Knoblauch	1 Zehe		
Parmesan	50 g		
Rapsöl für Füllung und Sauce	4 El		
Rucola	50 g		
Tomate getrocknete	50 g		
Salz & Pfeffer			
Zwiebel	1 Stck		
Sauce			
Balsamico glaze (eingedickter Balsamico)	2 El		
Gemüse-/Gemüsebouillon	4 dl		
Oregano frisch	10 g		
Pelati, geschält und gehackt	ca. 800 g		
Rüebli	1 Stck		
Stangensellerie	100 g		
Traubensaft rot	5 dl		
Zwiebel	1 Stck		
Salz & Pfeffer			

HEIDI STEFANI VOM NÖRDLI (NOVEMBER 2020 + JANUAR 2021)