



# RINDERROULADE

mit Apfelrotkraut und Kartoffelklöße

---

## Informationen:

- Für 4 Personen
- Kostet etwa 6,30 € pro Person
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 3 Stunden
- Ich würde Bier oder Rotwein und natürlich ein Mineralwasser dazu trinken

## Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 70
- KJ: 292
- Fett: 2,9 g
- KH: 5,2 g davon 1,9 g Zucker
- Eiweiß: 3,4 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

---

## Zutaten:

### Für die Rinderrouladen:

- 8 kleine oder 4 große Scheiben Rindfleisch für Rouladen, aus der Oberschale, Nuss/Kugel oder Unterschale geschnitten
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 4 TL Senf
- 1 Zwiebel mittelgroß
- 1/2 Bund Petersilie
- 25 g Butter
- 8 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)

- 4 Essiggurken
- Holzzahnstocher oder Küchengarn
- 3 EL Öl

#### **Für die Soße:**

- 2 Zwiebeln mittelgroß
- 2 EL Tomatenmark
- 100 g Karotten bzw. 1 mittlere Karotte
- 100 g Knollensellerie
- 1 EL Paprikapulver
- 1 TL Pfeffer schwarz
- 1/2 Dose Tomatenwürfel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 2 l Fleischbrühe (alternativ Gemüsebrühe)
- 250 ml einfachen Rotwein
- Eventuell Soßenbinder
- 1 TL Salz
- etwas Pfeffer (aus der Mühle) zum Abschmecken am Ende

#### **Für die Kartoffelklöße:**

- 900 g mehlig kochende Kartoffeln
- 3 Eigelb aus einem Ei Größe M
- 75 g Kartoffelmehl (Kartoffelstärke)
- 45 g geschmolzene Butter
- 1 TL Salz
- 1 Messerspitze Muskat (am besten frisch gerieben)
- 1 TL Salz für das Kloßwasser
- 50 g Butter
- 50 g Semmelbrösel

#### **Zutaten für das Rotkraut:**

- 1 frischen Rotkohl (ergibt etwa 700-800 g)
- 1 EL Butterschmalz
- 1-2 Äpfel
- 1 Zwiebel mittelgroß
- 500 ml einfachen Rotwein
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer (aus der Mühle)
- etwas Essig

## **Zubereiten:**

### **Die Rinderrouladen – Teil 1**

- Die Zwiebel schälen und in Würfel hacken.
- Die Petersilie waschen, trocknen und ohne Stiele grob hacken.
- Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen und darin die gehackte Zwiebel und Petersilie anbraten, zur Seite stellen.
- Die Rouladen (rohen Fleischscheiben) abtupfen.
- Dünn mit dem Senf bestreichen.

- Mit Salz und Pfeffer (aus der Mühle) würzen.
- Pro Scheibe Fleisch 2 Scheiben Frühstücksspeck darauflegen.
- Die angebratenen Zwiebeln und Petersilie auf dem Fleisch verteilen.
- Die Gurken quer auf das Fleisch legen, am besten an das Ende, von dem aus gerollt werden wird.
- Nun das Fleisch beginnend mit der Seite, auf der die Gurke liegt, zusammenrollen.
- Die Roulade entweder mit Küchengarn binden, oder mit einer Rouladennadel oder Zahnstocher aus Holz verschließen. Achtung, KEINE Zahnstocher aus Plastik verwenden.

## Die Rinderroulade – Teil 2

- Die Karotte waschen, schälen und in 1 cm dicke Stücke schneiden.
- Den Knollensellerie schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
- Die Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden.
- Die Knoblauchzehen schälen, halbieren und den grünen Strunk entfernen.
- Das Öl in einem großen Topf bei großer Hitze erhitzen.
- Die Rouladen reingeben und von allen Seiten scharf anbraten.
- Den Topf vorübergehend auf eine kalte Herdplatte stellen
- Die Herdplatte von hoher Hitze auf mittlere Hitze zurückstellen.
- Die Rouladen aus dem Topf nehmen und in einer Schüssel (am besten aus Metall), bis zur weiteren Verwendung aufheben.
- Den Topf wieder zurück auf die heiße Herdplatte.
- Wenn kein Öl mehr im Topf ist, etwas Sonnenblumenöl oder Butterschmalz in den Topf geben, ansonsten die Zwiebeln mit dem noch vorhandenem Öl in den Topf geben und anbraten, gelegentlich umrühren.
- Das Tomatenmark dazugeben und verrühren.
- Nun die Karottenstücke und Selleriewürfel in den Topf geben und mitrösten.
- Alle Zutaten unter Rühren rund 3 Minuten braten/rösten. Es darf ruhig Farbe am Boden des Topfes entstehen, nur sollte das Ganze nicht anbrennen.
- Dann den Rotwein zum Ablöschen in den Topf geben und umrühren. Jetzt muss sich alles vom Topfboden lösen, deshalb viel rühren.
- Die 1/2 Dose Tomatenwürfel, das Salz, das Paprikapulver, den Pfeffer und den Knoblauch gepresst in den Topf geben.
- Die angebratenen Rouladen nun wieder zurück in den Topf auf die Karotten-Selleriemischung legen.
- Dann die Brühe und die Lorbeerblätter in den Topf geben.
- Nun den Deckel auf den Topf und alles einmal aufkochen.
- Wenn alles kocht, die Hitze auf mittel reduzieren und die Rouladen unter gelegentlichem Umdrehen, rund 2 Stunden köcheln lassen. Man braucht Geduld, bis die Rouladen weich sind 😊
- Wenn die Rouladen gar/weich sind werden diese mit den Lorbeerblättern aus dem Topf genommen und wieder in die Metallschüssel gelegt (Achtung heiß!!!). Die Lorbeerblätter in den Biomüll geben. Vergessen Sie auf keinen Fall, die Lorbeerblätter aus dem Topf zu nehmen.
- Nun werden die im Topf befindlichen Zutaten (Sellerie usw.) mit einem Zauberstab zerkleinert. Alternativ kann man die Zutaten entnehmen und durch ein Metallsieb in die Soße zurück passieren.
- Das zerkleinerte oder das durch das Sieb gedrückte Gemüse ist die Bindung unserer Soße.
- Die Soße mit Salz & Pfeffer (aus der Mühle) abschmecken.
- Sollte die Soße zu dünn sein, kann diese durch weiteres noch etwas „eingekocht“ werden. Also die Soße ohne die Rouladen nochmals aufkochen und Flüssigkeit verdampfen lassen. Dadurch wird das Aroma verstärkt, denn der Geschmack bleibt ja im Topf und die Soße wird dicker. Im Notfall kann man natürlich auch Soßenbinder verwenden.
- Die Rouladen wieder in die Soße legen und dort warmhalten.
- Vor dem Servieren das Küchengarn bzw. die Befestigung (Zahnstocher) von der Roulade entfernen.

## Das Rotkraut

- Etwa 70 Minuten bevor die Rouladen fertig sind:
- Das Rotkraut waschen, vierteln und den Strunk entfernen.
- Das Kraut in feine Streifen hobeln, oder mit einem Messer in dünne Streifen schneiden.
- Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

- Den Apfel schälen, vierteln, das Gehäuse entfernen und in kleine Scheiben schneiden.
- In einem passenden Topf das Butterschmalz bei mittlerer Hitze zerlaufen lassen.
- Die Zwiebeln und Apfel darin kurz anbraten.
- Das Kraut dazugeben und 3 Minuten unter gelegentlichem Umrühren mitbraten.
- Nun den Rotwein in den Topf geben, alles umrühren.
- Salz, Pfeffer, Zucker und den Essig in das Rotkraut geben, umrühren.
- Das Kraut mit dem Deckel auf dem Topf auf mittlerer Hitze rund 45 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Sollte die Flüssigkeit zu knapp werden und die Gefahr des Anbrennens entstehen, etwas Rotwein oder Wasser dazugeben.
- Das Rotkraut mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.

### **Kartoffelklöße**

- Etwa 50 Minuten bevor die Rouladen fertig sind:
- Die Kartoffeln waschen, schälen und rund 20 Minuten kochen bis diese weich sind.
- Die Kartoffeln abgießen und kurz trocknen lassen.
- Während die Kartoffeln trocknen, die Butter in einem kleinen Topf erwärmen und zerlaufen lassen. NICHT Kochen, nur zerlaufen lassen.
- Wenn die Kartoffeln trocken sind (es soll keine Feuchtigkeit/Restwasser in den Teig), die Kartoffeln 2-mal durch ein Sieb in eine Schüssel pressen.
- Dann das Eigelb und die zerlassene Butter in die Schüssel geben.
- Nun das Kartoffelmehl, Salz und den Muskat über der Kartoffelmasse verteilen, nicht an die gleiche Stelle, unbedingt verteilen.
- Nun die Kartoffelmasse gut zu einem Teig kneten. Dazu kann auch ein Rührgerät mit Knethaken verwendet werden.
- Wenn der Teig fertig ist, einen großen Topf mit Wasser füllen, 1 TL Salz dazu und aufkochen.
- Während das Wasser aufkocht, den Kartoffelteig in 2 Portionen aufteilen und dann aus beiden Portionen eine Rolle rollen.
- Jede Rolle in 10 Stücke abstechen/schneiden. Je weniger Stücke geschnitten werden desto größer werden die Klöße, oder umgekehrt.
- Während das Wasser aufkocht, 50 g Butter in einem kleinen Töpfchen zerlaufen lassen und die Semmelbrösel dazugeben. Unter Rühren die Semmelbrösel in der Butter hellbraun werden lassen. Eine Prise Salz dazugeben und zur Seite stellen.
- Wenn das Salzwasser kocht, die Hitze runterdrehen und warten, bis es nicht mehr sprudelt, sondern nur noch heiß bleibt.
- Dann die Hände mit etwas Kartoffelmehl einreiben, die Teigstücke zu Kugeln formen und direkt in das heiße Salzwasser geben. Achtung, Verbrennungsgefahr! Wenn das Wasser spritzt, nicht mit den Händen/Fingern in das heiße Wasser langen.
- Nun die Klöße rund 15-20 Minuten (je nach Größe) im heißen Salzwasser ziehen lassen. Das Wasser darf nicht volle Kanne kochen und sprudeln, nein, es muss nur heiß sein. Wenn das Wasser sprudelt vor Hitze, gehen die Klöße kaputt.
- Nach der Zeit bzw. wenn alle Klöße an die Oberfläche aufgestiegen sind, die Klöße mit z.B. einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen.
- Dann etwas von den braunen Semmelbröseln über die Klöße geben.