



**FEINHEIMISCH**

*Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.*

Rezept des Monats | November 2012

# Geschmorte Rinderroulade von der Färse

*in Zwiebel-Senfsoße an sautiertem Spitzkohl und Schwenkkartoffeln*



## Zutaten für vier Personen

1 kg Unterschale von der  
Holsteiner Färse  
4 Esslöffel Senf-Paulis  
„Nicht weit weg vom Stamm“  
oder konventionellen Senf mit  
einem Esslöffel Honig  
8 dünne Streifen Bauchspeck  
2 Gewürzgurken  
1 Metzger Zwiebel  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Lassen sie die Unterschale von der Färse von Ihrem Schlachter in vier gleich große Scheiben schneiden. Streichen Sie die Scheiben mit dem Paulisensenf (oder mit dem selbst hergestellten Senf) dünn ein. Darauf geben sie pro Roulade der Länge nach zwei Scheiben Bauchspeck. Schneiden Sie die gepellte Metzger Zwiebel in feine Streifen und schwitzen Sie diese in Butterschmalz an, danach auskühlen lassen. In der Zwischenzeit die Gewürzgurke der Länge nach vierteln und davon je zwei Streifen, quer auf die Roulade legen.

*...weiter auf der nächsten Seite*

## Für die Soße

250 ml Rinderbrühe  
100 g Sellerie  
1 mittelgroße Karotte  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 Esslöffel Tomatenmark  
0,5 l Rotwein  
2 Blätter Lorbeer  
Piment, Salz, Pfeffer  
evtl. Stärke (Mondamin)

## Beilagen

800 g kleine Kartoffeln  
½ Kopf Spitzkohl  
Kümmel, ganz

Darüber die ausgekühlten Zwiebelstreifen geben. Danach die Rouladen wickeln und mit einer Rouladennadel fixieren.

Das Soßen-Gemüse in gleich große Würfel schneiden. Die Färsenrouladen in einem Bräter rundum anbraten und wieder aus dem Topf nehmen. In dem Topf das Gemüse dunkelbraun anbraten, das Tomatenmark hinzugeben und mit Rotwein ablöschen, kurz reduzieren lassen. Dann den restlichen Rotwein, die Rinderbrühe und Lorbeer auffüllen, zusammen aufkochen. Die Rouladen dazugeben und bei 160°C im Backofen ca. 1,5 - 2 Stunden schmoren.

Währenddessen werden die Kartoffeln mit etwas Kümmel und Salz gekocht und wenn sie gar sind werden sie gepellt. Den Spitzkohl halbieren und in Streifen schneiden in einem Topf mit Butter und etwas Brühe etwa fünf Minuten garen.

Wenn die Rouladen gar sind werden sie aus dem Topf genommen. Den Rouladenfond durch ein Sieb passieren und einkochen bis er eine schöne Konsistenz hat. Um dem ein wenig nachzuhelfen, empfiehlt sich mit Rotwein angerührte Stärke.

Zum Anrichten den Spitzkohl in die Mitte des Tellers geben die Färsenroulade ohne Nadel dran legen und mit Soße übergießen. Die Kartoffeln mit etwas Butter heiß schwenken und auch auf den Teller legen.

*Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!*