

Rindsrouladen mit cremiger Polenta und Kürbis-Kohlsprossengemüse

1/3 Rindrouladen

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Herbst Für: 4 Personen



© Salzburger Agrar Marketing/Martina Höfelmaier

Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zutaten

| | |
|--------|------------------------|
| 520 G | Rindsschnitzel à 130 g |
| 4 TL | Senf |
| 1 | Karotte |
| 50 G | Lauch |
| 12 | SCHEIBEN |
| | Bauchspeck |
| 1 | gelbe Zwiebel |
| 400 ML | Rindssuppe |
| 100 ML | Schlagobers |
| 20 G | Stärkemehl |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Rapsöl zum Anbraten |

Zubereitung

1. Lauch und Karotten putzen und in dünne Streife schneiden. Zwiebel schälen und fein würfelig schneiden.
2. Die Rindsschnitzel klopfen, dünn mit Senf bestreichen und pfeffern. Danach das Fleisch mit Speck, Karotten und Lauch belegen und einrollen, mit Zahnstochern fixieren.
3. Öl in einem Topf erhitzen und die Rouladen von allen Seiten kurz anbraten, dann aus dem Topf nehmen und die Zwiebeln im Bratenrückstand anbraten, dann mit Stärkemehl stauben und mit Suppe aufgießen.
4. Aufkochen lassen und die Sauce kräftig durchrühren, damit sie frei von Klümpchen ist, dann die Rouladen einlegen und die Hitze reduzieren.
5. Die Rouladen werden ca. 60 Minuten geschmort, abschließend wird die Sauce mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Senf abgeschmeckt und mit Obers verfeinert.
6. Ist die Sauce zu dünn, kann sie nochmals mit etwas Stärkemehl abgebunden werden.

Info

Isst-Gut-Rezept, Bratl-Tag

Dazu passt hervorragend eine Preiselbeerbirne!

Rindsrouladen mit cremiger Polenta und Kürbis-Kohlsprossengemüse

2/3 Polenta

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Herbst Für: 4 Personen



Zutaten

| | |
|--------|-------------------------------|
| 500 ML | Wasser |
| 650 ML | Milch |
| 250 G | Polenta |
| | Salz |
| | etwas Muskat |
| | etwas Bergkäse zum Verfeinern |

Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zubereitung

1. Milch und Wasser aufkochen.
2. Polenta bei geringer Hitze dazugeben und bei ständigem Rühren köcheln lassen sobald eine cremige Konsistenz erreicht ist mit geriebenem Käse und ein wenig verfeinern.

Rindsrouladen mit cremiger Polenta und Kürbis-Kohlsprossengemüse

3/3 Gemüse

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Herbst Für: 4 Personen



Zutaten

| | |
|-------|---|
| 300 G | Kohlsprossen |
| 1 EL | Butter |
| | Salz |
| 500 G | Kürbis (z.B.: Hokkaido oder Butternuss) |
| 1 EL | Butter |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Thymian und Rosmarin |

Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zubereitung

1. Kohlsprossen wenn nötig von den äußeren Blättern befreien und eventuell Strunk kürzen, in kochendem, gesalzenem Wasser oder im Dampfgarer bissfest garen, dies dauert je nach Größe 8-10 Minuten.
2. Die Kohlsprossen vor dem Servieren mit Butter verfeinern und salzen. Kürbis bei Bedarf schälen, von den Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden.
3. Kürbiswürfel kurz in Butter anschwitzen und mit etwas Wasser aufgießen, einmal aufkochen und die Hitze reduzieren.
4. Kürbis mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian würzen und bissfest garen, dies dauert je nach Größe der Kürbiswürfel ca. 8-12 Minuten.