

Rinderrouladen mit Cornichonfüllung

Zubereitungszeit: 40 min

Möglich für: 1.-8 Woche

Zutaten

40-120g	Rinderrouladen
50g	Schinkenwürfel fettarm
1	Zwiebel
30g	Cornichons
100g	Tomaten
100g	Sauerkraut
125ml	Geflügelbrühe
1 ½	Gewürzmischungen Ras el-Hanout
1 El	Scharfer Senf
1	Lorbeerblatt
3	Wacholderbeeren
Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Knoblauch, Kurkuma etc.	Nach Belieben

Zubereitung

1. Sauerkraut abtropfen lassen und mit dem Lorbeerblatt, den Wacholderbeeren, etwas Kümmel und einem Spritzer Süßstoff für ca. 30min köcheln lassen
2. Cornichon und Zwiebel in feine Würfel schneiden
3. Das Fruchtfleisch der Tomaten herausschneiden und entsorgen, die entkernte Tomaten klein würfeln
4. Zwiebel und Speck in einer leicht gefetteten Pfanne dünsten, Cornichons und Tomaten dazugeben und nach Belieben würzen
5. Sollten die Rinderrouladen noch nicht flach genug sein, zwischen zwei Klarsichtfolien platt klopfen
6. Die Fleischscheiben mit Pfeffer und Salz würzen, die Hälfte mit etwas Senf bestreichen und die Gemüse-Fleisch-Masse darauf geben
7. Die Scheiben an den Seiten einklappen, zusammenrollen und mit Zahnstochern, Rouladenspießen oder Küchengarn fixieren, so dass sie nicht auseinanderfallen
8. Die Rouladen in einer leicht gefetteten Pfanne von allen Seiten scharf anbraten und herausnehmen
9. Sollte noch etwas der Gemüsemasse übrig sein, diese in die Pfanne geben und mit der Gewürzmischung bestreuen
10. Die Geflügelbrühe hineingießen, kurz aufkochen und 1min köcheln lassen
11. Die Rouladen wieder hinzugeben und abgedeckt für 5min schmoren lassen
12. Das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren aus dem Sauerkraut nehmen
13. Den Garn oder die Stocher der Rouladen entfernen und zusammen mit dem Sauerkraut und der Fleischsoße auf einem Teller anrichten

Tipp

- Bitte beachte bei der Menge des Fleisches, dass du auf die vorgegebene Menge in deinem Ernährungsplan kommst, wenn du 80g abziehst. Wenn du also 150g Fleisch im eigentlichen Ernährungsplan angegeben hast, nimmst du bei der Verwendung des Rezeptes lediglich 70g. Wenn Kohlenhydrate, in deinem Ernährungsplan vorgesehen sind, iss diese bitte zusätzlich.