



## **Unser Rezeptvorschlag:**

### **Rinderroulade „Hausfrauen Art“**

#### **Benötigte Zutaten:**

**4 6 Personen**

**4 6 Rinderrouladen, von uns fertig gefüllt mit Schinkenspeck, Senf, gehackter Zwiebel und Gurkenstreifen, mit Salz und Pfeffer gewürzt**

**2 mittlere Zwiebeln**

**2 Karotten**

**etwas Knollensellerie**

**1 Knoblauchzehe**

**5 Pfefferkörner**

**2 Esslöffel 2fachkonzentriertes Tomatenmark**

**0,100 ml Gurkenaufguß oder Gurkenbrühe aus dem Glas**

**0,600 ml heiße Fleischbrühe, ersatzweise heißes Wasser u. Instant**

**brauner Saucenbinder oder feine Speisestärke**



#### **Zubereitung:**

**Zwiebel, Karotten, Sellerie schälen und grob würfeln, Knoblauch schälen. Rouladen in einem großen Topf oder Bräter in etwas Öl bei mittlerer Hitze zart anbraten, Rouladen herausnehmen, Zwiebel, Karotten, Sellerie und Knoblauch anrösten. Tomatenmark mit anrösten und mit Gurkenaufguß ablöschen. Heiße Fleischbrühe portionsweise dazugeben und aufkochen lassen, Rouladen dazugeben und halb zugedeckt 45 bis 55 Minuten leicht köcheln lassen. Die Rouladen 2 Mal wenden. Die Sauce in einem anderen Topf durch ein Haarsieb passieren, kurz aufkochen lassen, abschmecken und abbinden. Als Beilage empfehle ich Ihnen Salzkartoffeln und Möhrengemüse.**

**Tipp: Rouladen eignen sich sehr gut zum Einfrieren, fertig gegart mit Sauce.**

**Viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit wünscht Ihnen  
Emmerich Schneck**