

# Vogel's Rezeptbox

## Rouladen mit Zitronen-Spinatfüllung



### Zubereitung:

- Tiefkühlspinat auftauen. Sardellenfilets in kaltes Wasser legen. Rouladen auf einem Arbeitsbrett ausbreiten. Fleisch mit Klarsichtfolie belegen und mit einem Wellholz etwas dünner ausrollen. Die Oberseiten dünn mit Öl bestreichen, leicht salzen und pfeffern.
- Zitrone auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Sardellen trocken tupfen, klein hacken. Spinat grob verzipfen. Spinat mit Zitronensaft, Knoblauch- und Sardellenwürfelchen und Muskat vermengen. Spinatmischung gleichmäßig auf den Rouladen verteilen. Rouladen eng aufrollen, mit Rouladennadeln oder Holzstäbchen feststecken.
- Rouladen in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Rouladen im heißen Butterschmalz von allen Seiten anbraten. Dann den Geflügelfond zugeben. Im geschlossenen Topf ca. 45 Minuten bei milder Hitze schmoren lassen.
- Rouladen heraus nehmen, warm halten. Sherry und Sahne in die Schmorflüssigkeit rühren, etwas einköcheln lassen. Zum Andicken die kalte Butter mit einem Schneebesen in die Soße rühren. Mit Schnittlauch garnieren.

- **Zutaten (4 Portionen):**

300 g TK-Blattspinat  
8 Sardellenfilets  
4 Schweine- oder Rinderrouladen von Purland  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Rapsöl  
1 Zitrone  
2 Knoblauchzehen  
etwas Muskat  
2 EL Mehl  
1 EL Butterschmalz  
400 ml Geflügelfond, Glas  
4 cl Sherry  
3 EL Sahne  
20 g eiskalte Butter  
Schnittlauch zum Garnieren