

Tipps aus Ihrem Fleischer-Fachgeschäft

Rouladen-Variationen

Richtig essen – besser in Form: Zusammengestellt von Dipl.-Oecotrophologin Barbara Krieger-Mettbach

Ein Klassiker in der bürgerlichen Küche ist die Rinderroulade mit Senf, Speck, Zwiebeln und Gurken. Variieren Sie Fleisch und Füllung und entdecken Sie neue Spezialitäten.

Rindersteak und -hack bereichern die schnelle Küche, Braten und Rouladen hingegen brauchen Zeit. Das ist einer der Gründe dafür, dass Rindfleisch hierzulande eher sonn- als wochentags auf dem Teller liegt und in kleinen Haushalten kaum eine Rolle spielt. Dabei verleihen viele B-Vitamine und die Spurenelemente Eisen und Zink dem Rind einen hohen Stellenwert in der gesunden Ernährung. Darauf verzichten sollte niemand. Bei der Zubereitung lässt sich viel Zeit sparen, wenn Braten, Rouladen und Co. in größerer Menge geschmort und eingefroren werden. Fertige Rindfleischgerichte eignen sich prima für die Gefriertruhe. Wichtig: So-

ße erst nach dem Auftauen binden, denn Mehl verliert beim Tiefgefrieren seine Bindefähigkeit.

Die Füllung macht's

Figurbewusste kritisieren an der klassischen Roulade vor allem die speckhaltige Füllung. Ersetzen Sie den Speck durch mageren, geräucherten Schinken. Braten Sie die Rollen in wenig Fett an und garen sie im Backofen. So erhalten Sie einen fettarmen Bratensaft. Binden Sie ihn mit angerührtem Mehl oder Soßenbinder und schmecken herzhaft ab. Eine vielseitige Füllung erhalten Sie mit Hackfleisch, oder wenn es magerer sein soll, mit Tatar. Dies nach Geschmack würzen, mal mit

'FLEISCHEREI'-REZEPTTIPP

Rinderrouladen mit Ouzo

Für 4 Personen:
200 Gramm Rinderhackfleisch mit Salz, Pfeffer, 1 Teelöffel Majoran, 1 feingehackten Zwiebel, 2 gehackten Knoblauchzehen und 50 Gramm gehackten schwarzen Oliven zu einem Teig verkneten. 50 Gramm Schafskäse in 4 Stifte schneiden. 4 Rinderrouladen à 150 Gramm salzen. Hackfleisch darauf verteilen, zusammen mit je einem Käsestift aufrollen und feststecken. Rouladen in 4 Esslöffeln Olivenöl anbraten, mit einem halben Liter Brühe ablöschen. 4 Esslöffel Ouzo,

4 gehackte Tomaten, 2 gepresste Knoblauchzehen und etwas Thymian dazugeben. Zugedeckt 1,5 Stunden bei 170 Grad Celsius im Ofen schmoren lassen. Die Soße passieren, mit etwas angerührtem Mehl oder Soßenbinder binden und mit Salz abschmecken. Servieren Sie dazu Reis oder griechische Nudeln und Salat nach Geschmack. Nährwerte pro Person: etwa 483 Kalorien, 6 Gramm Kohlenhydrate, 30 Gramm Fett, 140 Milligramm Cholesterin.

'FLEISCHEREI'-REZEPTTIPP

Römische Kalbsrouladen

Für 4 Personen:
4 Kalbsrouladen à 150 Gramm von beiden Seiten salzen und pfeffern. Auf jede Scheibe 2 bis 3 frische Salbeiblätter und 1 große Scheibe luftgetrockneten Schinken legen. Die Rouladen aufrollen und feststecken. In einer Pfanne 30 Gramm Butter und 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen, die Fleischrollen von allen Seiten gut anbraten und mit 150 Milliliter trockenem Weißwein und 350 Milliliter Fleischbrühe ablöschen. Zu-

gedeckt bei schwacher Hitze 20 bis 25 Minuten garen. Die Flüssigkeit mit Salz und Pfeffer abschmecken, bei Bedarf leicht mit etwas Mehl oder Soßenbinder binden.

► Tipp: Anstelle von Kalbfleisch eignet sich auch Schweinefleisch.

Servieren Sie dazu Gnocchi oder Kartoffelpüree und Blattsalat.

Nährwerte pro Person: etwa 318 Kalorien, 4 Gramm Kohlenhydrate, 17 Gramm Fett, 128 Milligramm Cholesterin.

Zwiebeln, Knoblauch und Olivenstückchen, mal mit Chili, Paprika, Knoblauch und Tomatenmark oder mit einer Mischung aus Gartenkräutern. Streichen Sie die Hackmasse dünn auf die Fleischscheiben und rollen Sie sie fest auf. So können Sie auf Ei als Bindemittel verzichten. Durch Zugabe von Gemüse verändern Sie die Soße. Rouladen in einer köstlichen Tomatensoße erhalten Sie, wenn Sie Tomatenstückchen, Rosmarin, Salbei und Basilikum mitschmoren.

Für die schnelle Küche

Rouladen aus Kalb, Schwein und Pute benötigen nach dem Anbra-

ten höchstens eine halbe Stunde im Ofen.

Helle Fleischsorten lassen sich gut mit Gemüse füllen. Belegen Sie Putenrouladen mit grünem Blattgemüse wie Mangold oder Spinat. Gewürfelte rote Paprika oder Möhren darüber streuen, aufrollen und fest zusammenstecken.

Schmecken Sie die Soße mit einem Schuss Sahne, Crème fraîche, etwas Weißwein oder viel gehackten Kräutern ab. Eine attraktive Beilage zu Putenrouladen ist Reis, besonders Wildreismischungen. Zu mediterranen Kalbsrouladen passen Nudeln oder Polenta, zu Schweinerouladen Kartoffeln.

Ihr Fleischer-Fachgeschäft: