

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Bragioli - maltesische Rindsrouladen

Koch: Johann Lafer

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Rinder-Rouladen

- 4 große dünne Rinderrouladen
- 250 g Rinderfaschiertes
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Speck
- 1 hartgekochtes Ei
- 1-2 Scheiben altes Weißbrot ohne Kruste (alternativ 40 g Semmelbrösel)
- ½ Handvoll Petersilie
- 25 g Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 1-2 EL Olivenöl
- 1 großer Bräter

Für die Sauce

- 125 ml Rinderfond
- 125 ml Rotwein
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

Quelle: ORF extra

- ½ Karotte
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 75 g frische Erbsen
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- evtl. Maisstärke zum Binden

Für die Garnitur

- frische Erbsensprossen
- Olivenöl

Zubereitung

1. Für die Rinder-Rouladen zuerst das Fleisch zwischen zwei Folien mit der flachen Seite eines Fleischhammers dünn klopfen (plattieren).

Tipp: Anstatt Frischhaltefolie eignen sich Vakuumbutel viel besser als Schutz beim Klopfen/Plattieren, die sind stärker und reißen nicht.

2. Die Zwiebel und den Speck in feine Würfel schneiden, den Knoblauch, die Eier, das Weißbrot und die Petersilie feinhacken und den Parmesan reiben. Alles zusammen mit dem Faschierten in eine große Schüssel geben, gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

3. Nun das plattierte Fleisch auf einem Schneidebrett ausbreiten, die Füllung darauf verteilen, beidseitig einschlagen, zusammenrollen und mit Küchengarn zusammenbinden (oder mit Zahnstochern die Enden zusammenhalten).

4. Die Rinder-Rouladen (in Malta Bragioli genannt) anschließend von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und danach das Olivenöl in einem großen Bräter erhitzen. Die Bragioli darin von allen Seiten anbraten, bis eine leichte Bräune entsteht, dann herausnehmen und beiseitestellen.

5. Für die Sauce die Zwiebel und die Karotte in feine Würfel schneiden und den Knoblauch hacken. Das Olivenöl im Bratrückstand der Bragioli erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun braten. Dann den Knoblauch dazugeben und mit Tomatenmark tomatisieren. Die Erbsen und die Karotten beigegeben, mit dem Rinderfond und dem Rotwein aufgießen, das Lorbeerblatt, etwas Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer hinzufügen und kurz aufkochen lassen.

6. Anschließend die Hitze reduzieren und Bragioli zurück in den Bräter geben, sie sollten mit der Flüssigkeit weitgehend bedeckt sein. Die Bragioli bei geschlossenem Deckel bei 180° C Umluft etwa 1 Stunde im Rohr köcheln lassen, nach 30 Minuten wenden und die Rouladen vor dem Servieren etwas ruhen lassen.

7. Zum Schluss die Sauce nochmals abschmecken und gegebenenfalls leicht mit in Wasser angerührter Maisstärke binden. Die Sauce auf einen flachen Teller geben und je zwei Bragioli daraufsetzen. Das Gericht mit ein paar Tropfen Olivenöl und frischen Erbsensprossen garnieren.