

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Köchin: Lydia Maderthaner

Rindsrouladen mit Erdapfelpüree

Zutaten

(4 Personen)

Für die Rindsrouladen

- 4 Schnitzel aus der Rindsschale
- 12 Scheiben Bauchspeck
- 100 g Karotten
- 80 g Essiggurkerl
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Senf zum Bestreichen
- eine Prise Salz
- eine Prise Pfeffer
- Mehl zum Wenden
- ½ L Gemüsefond (od. Rindsuppe)
- 1/16 L Rotwein

Für das Erdapfelpüree

- 1 kg mehliges Erdäpfel
- 100 g Butter
- 125 ml Milch
- 125 ml Obers
- eine Prise Salz
- eine Prise Muskatnuss

Quelle: ORF extra

Für die Erbsen

- 200 g Erbsen
- 1 EL Butter
- eine Prise Salz

Zubereitung

- 1.** Die Rindsschnitzel portionieren, dünn klopfen, mit Senf bestreichen, salzen, pfeffern und mit Bauchspeck-Scheiben belegen.
 - 2.** Die Karotten schälen und in etwa 4 mm dicke Streifen schneiden; die Essiggurkerl feinblättrig schneiden. Die Gemüse-Streifen auf die Rindsschnitzel legen und straff einrollen.
 - 3.** Die Rouladen mit ein bis zwei Spießen fixieren, außen nochmal leicht salzen, pfeffern, mit etwas Mehl bestreuen und in Olivenöl (alternativ auch Schmalz) auf beiden Seiten braun anbraten.
 - 4.** Anschließend mit Rotwein ablöschen und mit Gemüsefond aufgießen. Nun die Rouladen aus der Pfanne heben und in einen Bräter legen. Den Bratenrückstand noch kurz köcheln lassen und gut rühren bis sich alle Rückstände in der Pfanne gelöst haben. Alles in den Bräter gießen und zugedeckt für etwa 1 ½ Stunden im Rohr bei 160° C Umluft garen lassen.
 - 5.** Für das Püree geschälte Erdäpfel in Salzwasser zugedeckt weichkochen (ca. 30 Minuten), dann das Wasser abseihen und die Erdäpfel mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen. Die weiche Butter, das Obers, die Milch und eine Prise Salz und Muskatnuss zufügen. Alles nochmals stampfen, bis eine feine Konsistenz entsteht.
 - 6.** Jetzt die weich gegarten Rouladen aus dem Rohr nehmen, aus dem Bräter herausheben und die Soße nochmals abschmecken.
- Tipp:** Bei Bedarf die Sauce mit etwas in Wasser glatt gerührter Maisstärke binden.
- 7.** Nun die Erbsen in einem Topf mit etwas Butter schwenken und salzen.
 - 8.** Zum Schluss das Püree auf einen flachen Teller anrichten, die Rindsrouladen darauf drapieren, mit den Erbsen garnieren und mit Saft übergießen.