

Rindsrouladen mit cremiger Polenta und Kürbis-Kohlsprossengemüse

1/3 Rindrouladen

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Herbst Für: 4 Personen



Zutaten

520 G	Rindsschnitzel à 130 g
4 TL	Senf
1	Karotte
50 G	Lauch
12	
SCHEIBEN	Bauchspeck
1	gelbe Zwiebel
400 ML	Rindssuppe
100 ML	Schlagobers
20 G	Stärkemehl
	Salz
	Pfeffer
	Rapsöl zum Anbraten

Zubereitung

1. Lauch und Karotten putzen und in dünne Streife schneiden. Zwiebel schälen und fein würfelig schneiden.
2. Die Rindsschnitzel klopfen, dünn mit Senf bestreichen und pfeffern. Danach das Fleisch mit Speck, Karotten und Lauch belegen und einrollen, mit Zahnstochern fixieren.
3. Öl in einem Topf erhitzen und die Rouladen von allen Seiten kurz anbraten, dann aus dem Topf nehmen und die Zwiebeln im Bratenrückstand anbraten, dann mit Stärkemehl stauben und mit Suppe aufgießen.
4. Aufkochen lassen und die Sauce kräftig durchrühren, damit sie frei von Klümpchen ist, dann die Rouladen einlegen und die Hitze reduzieren.
5. Die Rouladen werden ca. 60 Minuten geschmort, abschließend wird die Sauce mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Senf abgeschmeckt und mit Obers verfeinert.
6. Ist die Sauce zu dünn, kann sie nochmals mit etwas Stärkemehl abgebunden werden.

Rindsrouladen mit cremiger Polenta und Kürbis-Kohlsprossengemüse

2/3 Polenta

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Herbst Für: 4 Personen



Zutaten

500 ML	Wasser
650 ML	Milch
250 G	Polenta
	Salz
	etwas Muskat
	etwas Bergkäse zum Verfeinern

Zubereitung

1. Milch und Wasser aufkochen.
2. Polenta bei geringer Hitze dazugeben und bei ständigem Rühren köcheln lassen sobald eine cremige Konsistenz erreicht ist mit geriebenem Käse und ein wenig verfeinern.

Rindsrouladen mit cremiger Polenta und Kürbis-Kohlsprossengemüse

3/3 Gemüse

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Herbst Für: 4 Personen



Zutaten

300 G	Kohlsprossen
1 EL	Butter
	Salz
500 G	Kürbis (z.B.: Hokkaido oder Butternuss)
1 EL	Butter
	Salz
	Pfeffer
	Thymian und Rosmarin

Zubereitung

1. Kohlsprossen wenn nötig von den äußeren Blättern befreien und eventuell Strunk kürzen, in kochendem, gesalzenem Wasser oder im Dampfgarer bissfest garen, dies dauert je nach Größe 8-10 Minuten.
2. Die Kohlsprossen vor dem Servieren mit Butter verfeinern und salzen. Kürbis bei Bedarf schälen, von den Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden.
3. Kürbiswürfel kurz in Butter anschwitzen und mit etwas Wasser aufgießen, einmal aufkochen und die Hitze reduzieren.
4. Kürbis mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian würzen und bissfest garen, dies dauert je nach Größe der Kürbiswürfel ca. 8-12 Minuten.