

## **Der Vorkoster – Volle Rolle! Wer macht die beste Roulade im Westen?**

Rezepte von Björn Freitag

### **Inhalt**

Klassische Rouladen .....	2
Die Besten im Westen: Rouladen mit Schalotten und Rotwein.....	5
Rouladen mit Altbier und Mett .....	7
Rouladen mit Gemüsesoße .....	10
Vegetarische Kohlrouladen.....	12
Ruhrpottroulade mit Grünkohl und Pumpernickel.....	14

## Klassische Rouladen

Für Rinderrouladen hat fast jede Familie ein eigenes, spezielles Rezept. Der Vorkoster stellt ‚seine‘ klassische Variante mit Speck, Zwiebeln und sauren Gürkchen vor.



### Zutaten für 6 Rouladen:

- 3 Gemüsezwiebeln
- 2 Stiele Majoran
- Rapsöl zum Anbraten
- 6 Scheiben Rouladenfleisch (Rind)
- Pfeffer
- Salz
- 6 EL mittelscharfer Senf
- 18 dünne Scheiben Speck
- 10 kleine Gewürzgurken
- 2 EL Butterschmalz
- 3 Möhren
- ¼ Knolle Sellerie
- 2 EL Tomatenmark
- 250 ml Rotwein

- ½ l Wasser
- 2 EL Speisestärke

**Besondere Utensilien:**

- Topf / Bräter / Schnellkochtopf
- Küchengarn

**Zubereitung:**

- Eine der Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Majoran zerhacken und gemeinsam mit den Zwiebelstücken in Rapsöl anschwitzen.
- Rouladenfleisch ausbreiten. Keine Angst vor dunklen Stellen im Fleisch! Gereifteres Fleisch ist für Rouladen meistens besser geeignet als junges, da dieses häufig zu zäh ist.
- Fleisch kräftig pfeffern und ein wenig salzen. **Tipp:** Immer mit trockenen Fingern salzen, dann verklumpt es nicht.
- Pro Roulade je einen EL Senf verstreichen und mit 3 Scheiben Speck belegen. Angeschwitzte Zwiebelstücke gleichmäßig auf die Rouladen verteilen.
- Gewürzgurken vierteln und ebenfalls auf den Rouladen verteilen.
- Die Längsseiten des Fleisches einklappen, Seiten zur Mitte eindrücken und Rouladen fest einrollen. damit die Füllung nicht herausfällt, dann mit Küchengarn verschnüren. Rouladen dann kräftig salzen. An dieser Stelle nicht pfeffern, denn Pfeffer verbrennt zu schnell!
- Rouladen in einem Topf mit Butterschmalz kräftig von allen Seiten braun anbraten. (Alternativ kann statt Butterschmalz auch das gesündere Rapsöl verwendet werden.)
- Rouladen nach dem Anbraten aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Den Topf mit dem Bratensaft anschließend für das Röstgemüse verwenden.
- Für das Röstgemüse Möhren, Sellerie und die restlichen Zwiebeln schälen und in daumenbreite Stücke schneiden.
- Röstgemüse in dem zuvor benutzten Topf anbraten, Tomatenmark hinzugeben. Kräftig umrühren, um Bratensaft mit Röstgemüse zu mischen.
- Röstgemüse mit Rotwein ablöschen und 5-10 Minuten einköcheln lassen.
- Anschließend die Rouladen wieder in den Topf legen. Wasser hinzufügen. (Alternativ kann bei mehr Rouladen anstatt Wasser auch selbstgemachte Brühe hinzugegeben werden.)
- Im Bräter bzw. Topf müssen die Rouladen 1 ½ Stunden garen, im Schnellkochtopf nur 30 Minuten. Nach der Garzeit Rouladen aus dem Topf nehmen und von den Fäden entfernen.

- Das Röstgemüse für die Soße passieren. Soße ordentlich pfeffern. In Wasser aufgelöste Stärke einrühren und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen.
- Zuletzt die Rouladen in die Soße legen und kurz ziehen lassen, anschließend servieren.

## Die Besten im Westen: Rouladen mit Schalotten und Rotwein

Justina Weirich hat mit ihrem Rezept die Rouladen-Challenge gewonnen und den Vorkoster überzeugt: Ihre Rouladen sind die besten im Westen! Das glauben Sie nicht? Hier das Rezept zum Nachkochen:



### Zutaten für 6 Rouladen:

- 6 Scheiben Rouladenfleisch (Rind)
- Salz
- Pfeffer
- 6 EL mittelscharfer Senf
- 12 Scheiben durchwachsener Speck
- 3 Schalotten
- 3 Gewürzgurken
- Butterschmalz
- 1 Stück Sellerie
- 3 Möhren
- ½ Stange Lauch
- 2 EL Tomatenmark
- 200-250 ml Rotwein
- 1,5 l Fleischbrühe

- 4 Lorbeerblätter

**Besondere Utensilien:**

- Rouladenringe aus Edelstahl, Küchengarn, Rouladennadeln o.ä.

**Zubereitung:**

- Rouladenfleisch ausbreiten und von beiden Seiten pfeffern und salzen. Von einer Seite mit Senf bestreichen. 2 Scheiben Speck auf jede Roulade legen.
- Schalotten schälen. Gewürzgurken und Schalotten in feine Stücke schneiden und jeweils auf dem oberen Drittel der Rouladen verteilen. Rouladen zusammenrollen und mit den Rouladenringen oder einem anderen Hilfsmittel fixieren. Rouladen in einem Bräter kräftig von allen Seiten in Butterschmalz anbraten.
- Sellerie und Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauch grob zerteilen. Rouladen aus dem Topf herausnehmen und beiseitestellen. Erneut Butterschmalz in den Topf geben. Suppengemüse darin anbraten. Tomatenmark hinzugeben und umrühren. Mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Rouladen in den Sud legen und mit Fleischbrühe aufgießen und bei geschlossenem Deckel 2 Stunden schmoren lassen.
- Rouladen herausnehmen und Ringe entfernen. Sud für die Soße zur gewünschten Konsistenz einreduzieren und Lorbeerblätter entfernen. Justina serviert zu den Rouladen gerne selbstgemachte Serviettenknödel.

## Rouladen mit Altbier und Mett

Die Besonderheit an dem Rouladenrezept von Familie Panitz ist nicht nur der Kern aus saftigem Mett – ein kräftiger Schluck Altbier verleiht dem Gericht auch eine regionale Komponente. Dazu isst die Familie gern Spätzle und saisonales Gemüse.



### Zutaten für 4 Rouladen:

- 4 Rouladen
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 4 EL körniger Altbiersenf
- 12 Scheiben Pancetta/Frühstücksspeck
- 4 Zwiebeln
- 4 Gewürzgurken
- 200 g Schweinemett
- Rapsöl oder Butterschmalz
- Rinderknochen (Sand- oder Markknochen)

- 2 Möhren
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stangen Lauch
- 1 EL Tomatenmark
- ½ l Altbier
- 300 ml selbstgemachter Bratenfond
- ½ l Sahne

**Besondere Utensilien:**

- Rouladennadeln, alternativ Rouladenringe, Rouladenklammern o.Ä.
- Bräter

**Zubereitung:**

- Rouladenfleisch ausbreiten, abtupfen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Hälfte jeder Roulade mit Senf bestreichen und pro Hälfte 3 Scheiben Speck verteilen.
- Eine Zwiebel schälen und ebenso wie die Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. Beides auf den Rouladen-Hälften verteilen.
- Aus dem Mett 4 längliche Portionen formen. Das Mett auf die Rouladen verteilen und fest einrollen und mit Rouladen-Nadeln verschließen.
- In einem Bräter die Knochen in Butterschmalz anbraten bis sie gebräunt sind, danach aus dem Topf herausnehmen und beiseitestellen, damit sie nicht verbrennen. Die restlichen Zwiebeln schälen, halbieren und ebenfalls anbraten. Möhren und Knoblauch schälen und ebenso wie den Lauch in grobe Stücke schneiden. Geschnittenes Gemüse zu den Zwiebeln geben und anrösten.
- Rouladen und die Knochen in den Bräter legen. Rouladen von allen Seiten kräftig anbraten. Anschließend Tomatenmark hinzugeben und den Sud des gerösteten Gemüses mit Altbier ablöschen, einkochen lassen. Bratenfond hinzufügen.



- Bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel 1,5-2 Stunden schmoren lassen, bis die Rouladen gar sind. Bei Bedarf mit Wasser auffüllen.
- Rouladen aus dem Bräter nehmen, Sud durch ein Sieb passieren. Sahne hinzugeben und einreduzieren.
- Rouladennadeln entfernen und die Rouladen mit Gemüse und einer Beilage nach Wahl servieren.

## Rouladen mit Gemüsesoße

Haushaltsprofi Yvonne Willicks verbindet die Zubereitung von Rouladen mit Erinnerungen aus ihrer Kindheit, denn bei den Großeltern aus dem Ruhrpott gab es das Gericht auch schon. Heute hat sie das Rezept um einige Zutaten erweitert und kocht Rouladen am liebsten gemeinsam mit der Familie.



### Zutaten für 4 Rouladen:

- 4 Scheiben Rouladenfleisch (Rind)
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL mittelscharfer Senf
- 8 - 10 dünne Scheiben Räucherspeck
- 4 Zwiebeln
- Butterschmalz zum Anbraten
- 2 Lauchzwiebeln
- 6 Möhren
- 3 Scheiben Knollensellerie

- 2 Zehen Knoblauch
- 2-3 EL Tomatenmark
- 750 ml Rinderfond (oder Gemüsebrühe)
- Gewürzsäckchen mit Pfefferkörnern, Piment, Nelken und Lorbeerblatt

**Zubereitung:**

- Rouladenfleisch auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Kräftig salzen und pfeffern. Senf gleichmäßig auf jeder Roulade verstreichen.
- Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 2-3 Speckscheiben auf jede Roulade legen und gleichmäßig mit Zwiebelstücken bestreuen.
- Einzelne Rouladen an den beiden Seiten einklappen, dann zu einer festen Rouladen rollen. Jede Roulade mit Rouladennadeln fixieren, sodass sie zusammenhalten.
- Butterschmalz im Schmortopf erhitzen. Rouladen scharf darin anbraten, bis diese braun sind. Rouladen nicht zu früh wenden, damit sich Röstaromen entwickeln. Rouladen aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.
- Suppengemüse, Knoblauch und Lauchzwiebeln waschen bzw. schälen. Suppengemüse in grobe, Zwiebeln und Knoblauch in feine Stücke schneiden. Gemüsestücke und Tomatenmark im Bratensatz der Rouladen dünsten, immer wieder umrühren, dann mit Rinderfond ablöschen.
- Gewürzsäckchen nach Belieben mit Pfefferkörnern, Piment, Nelken und Lorbeerblättern füllen und in den Sud legen.
- Rouladen dazugeben und bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel etwa 1 ½ Stunden schmoren lassen.
- Rouladen aus dem Topf nehmen und den Sud für die Soße passieren. Zusammen mit Petersilienkartoffeln und Gurkensalat servieren.

## Vegetarische Kohlrouladen

Eine vegetarische Version von Björn Freitag. Er füllt in seinem Rezept Wirsingblätter mit einer saftigen Kartoffelkloß-Feta-Mischung – und natürlich darf auch ein Sößchen nicht fehlen.



### Zutaten für 4-6 Rouladen:

- 4 Schalotten
- Rapsöl
- 1 TL Kümmel
- 4-6 Blätter Wirsing
- ½ Bund glatte Petersilie
- 150 g Fetakäse
- 150 g Kartoffelkloßmasse (halb und halb) aus dem Kühlregal
- 150 ml trockener Weißwein
- 3 EL Sojasauce

- Salz
- Pfeffer
- 2-3 EL Crème fraîche

**Besondere Utensilien:**

- Küchengarn

**Zubereitung:**

- Ofen auf 220 °C Oberhitze vorheizen.
- Schalotten schälen. 2 Schalotten fein würfeln, den Rest für die Soße in grobe Stücke schneiden und zunächst zur Seite stellen. Schalottenwürfel in einer ofenfesten Pfanne mit etwas Rapsöl scharf anbraten. Kümmel hinzugeben.
- 4 Wirsingblätter vom Kopf lösen und 3-4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Kohlblätter anschließend kalt abschrecken, damit sie ihre Farbe behalten.
- Für die Füllung die gebratenen Schalottenwürfel aus der Pfanne in eine große Schüssel geben und mit gehackter Petersilie, zerbröseltem Feta und Kartoffelkloßmasse verkneten.
- Die groben Schalottenstücke in die noch heiße Pfanne geben und anrösten.
- Blanchierte Kohlblätter so auf die Arbeitsfläche legen, dass die glatte Seite bei der fertigen Roulade nach außen und die raue Seite nach innen zeigt. Den dicken Strunk im Blatt begradigen, also flach abschneiden. Je eine Handvoll Füllung mittig in einem Kohlblatt einrollen und dieses mithilfe des Küchengarns zu einer Roulade verschnüren.
- Verschnürte Rouladen in die Pfanne mit gerösteten Zwiebelstücken geben und kräftig anbraten. Mit Weißwein und Sojasauce ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Rouladen in der Pfanne für 20 Minuten im Ofen bei 220°C garen lassen.
- Anschließend die fertigen Rouladen aus der Pfanne nehmen und das Küchengarn lösen. Aus dem Sud und den Zwiebelstücken in der Pfanne kann nun die Sauce zubereitet werden. Dafür Crème fraîche hinzugeben und alles pürieren. Nach Bedarf zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Ruhrpottroulade mit Grünkohl und Pumpernickel

Tine Grasmann ist Foodbloggerin und als Bochumerin bezeichnet sie sich selbst als echtes Ruhrpottmädchen. Ihre Rouladen werden aus Kalbschnitzeln zubereitet und mit Grünkohl verfeinert. Damit ist das Gericht nicht nur ungewöhnlich schnell zubereitet, es ist auch eine regionale Spezialität.



### Zutaten für 4 Rouladen:

- 20 Blätter Grünkohl
- 2 Zwiebeln
- 150 g Pumpernickel
- 150 g gewürfelten Speck
- Rapsöl
- 4 dünne Kalbsschnitzel
- 2 EL Senf
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

- Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

- 3/4 der Grünkohlblätter 3 Minuten in heißem Wasser blanchieren.
- Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pumpernickel klein hacken.
- Gewürfelten Speck in einer Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten. Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Zuletzt Pumpernickelbrösel hinzugeben und ca. 2-3 Minuten mitbraten. **Tipp:** Zwiebelwürfel erst nach dem Speck in die Pfanne geben, dann wird dieser besonders knusprig.
- Schnitzel mit Senf bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Blanchierten Grünkohl auf die Rouladen verteilen. Darauf die Speck-Pumpernickel-Mischung verteilen. Rouladen aufrollen und mit Rouladenspießen, Küchengarn oder anderen Alternativen fixieren. Rouladen in einer separaten Pfanne in etwas Rapsöl von allen Seiten scharf anbraten.
- Währenddessen den restlichen Grünkohl fein hacken und in der Pfanne mit der verbliebenen Pumpernickelmischung anbraten. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.
- Zuletzt die Pumpernickel-Grünkohlmischung in die Pfanne mit den gebratenen Rouladen geben. Pfanne für 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen. Zuletzt die fertigen Rouladen aus dem Ofen nehmen und die Rouladennadeln vor dem Servieren entfernen.