

Gefüllte Rinderrouladen „Mediterrane Art“

Rezept für 4 Personen:

Zutaten:

- 4 Rouladen vom Rind oder Kalb
- 200 g Blattspinat frisch oder TK
- 1 L. Brühe
- 3 Tomaten gewürfelt
- 1 Zwiebel gewürfelt
- Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Tl. Oregano
- 1 Tl. Basilikum
- 100 g Tomatenmark
- 150 ml Sahne
- Soßenbinder

Zubereitung:

Rouladen ausbreiten und mit Salz, Pfeffer und Paprika von innen und außen leicht würzen. Den Blattspinat grob schneiden, blanchieren und mit den Tomatenwürfeln sowie Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend auf die Rouladen gleichmäßig von beiden Seiten aufstreichen. Nun die Rouladen von einer Seite einrollen und die Seiten einschlagen (damit nichts verloren geht). Mit einem Faden schnüren oder mit einem Rouladenspicker verschließen.

Fett erhitzen, Rouladen von allen Seiten anbraten.

Mit der Brühe ablöschen, so dass die Rouladen $\frac{3}{4}$ bedeckt sind.

Die Knoblauchzehen schneiden. Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer sowie das Tomatenmark und die Zwiebelwürfel in die Brühe einrühren und ca. 1 Stunde kochen.

Gelegentlich wenden.

Rouladen herausnehmen und die Soße durchsieben, Sahne zugeben, anschließend mit Soßenbinder andicken und eventuell mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Dazu passen sehr gut Penne Nudeln und geschmortes Pfannengemüse!