

Christians

GENUSS-TIPP AUS



RINDERFILETROULADE AUF KARTOFFELSCHMARREN

ZUBEREITUNG

ROULADE :

Die Champignons fein hacken und zusammen mit den gehackten Zwiebeln scharf anbraten. Die gewürfelten Karotten, gelben Rüben und die Zucchini hinzufügen, kurz mitbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Champignonmasse auskühlen lassen. Das Rinderfilet von der Silberhaut befreien und ein längliches Stück von ca. 2 x 2 cm herausschneiden. Den restlichen Teil mit dem Messer zu einem großen Schnitzel aufschneiden und vorsichtig flach klopfen. Das Filetschnitzel mit der Pilzmasse bestreichen. Das längliche Fleischstück in die Mitte legen, alles zu einer Roulade aufrollen und rundherum in der Pfanne scharf anbraten. Anschließend die Rolle fest in Alufolie wickeln und 10 Minuten bei 180 °C im Backofen garen. Danach die Roulade etwa 10 Minuten ruhen lassen.

KARTOFFELSCHMARREN :

Die Kartoffeln kochen und zerdrücken. Aus Milch, Mehl und den Kartoffeln eine bindende Masse rühren und mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Knoblauch würzen. Die Eier hinzufügen und leicht verrühren. Die Masse in einer Pfanne wie einen Kaiserschmarren ausbacken und als Beilage unter der Rinderroulade anrichten.

ZUTATEN für 4 Personen

ROULADE:

1,2 kg Rinderfilet
(Mittelstück)
500 g Champignons
2 Karotten
2 gelbe Rüben
1 Zwiebel
1 Zucchini
Salz, Pfeffer

KARTOFFELSCHMARREN:

250 g Kartoffeln
5 Eier
150 g glattes Mehl
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Kümmel

An Guata!

ALLE ZUTATEN DAZU FINDEST DU NATÜRLICH IN UNSERER MARKTHALLE.