

Gut gewickelt: raffinierte *Rouladen*

Sie gehören zu den absoluten Lieblingsgerichten an kalten Tagen – und mit guten Zutaten, viel Liebe und ein paar Tricks werden Rouladen zum Hochgenuss.

Bei Mama schmeckt's am besten, das weiß auch Marcos Mami und bereitet heute mit seiner Hilfe die Rouladen genauso zu wie Oma.

Ein klassisches Schmorgericht

Traditionell wird eine Roulade mit mürbem Rindfleisch aus der Oberschale hergestellt. Mittlerweile gibt es allerdings viele Abwandlungen wie beispielsweise die Kohlroulade, die aus Weißkohlblättern gewickelt wird. Man bezeichnet im Grunde alles, was

gerollt zubereitet wird, als Roulade. So können Sie ebenso gut Schwein, Kalb, Lamm oder Geflügel verwenden. Auch Fisch ist zur Rouladenherstellung bestens geeignet. Eine etwas modernere Variante gegenüber der Kohlroulade ist eine Hülle aus Mangold oder Spinat.

Übrigens gelten sie schon sehr lange als beliebtes Schmorgericht. Schon Ende des 18. Jahrhunderts standen die gefüllten Rollen aus dünnen Scheiben auf dem Tisch. Allerdings waren sie damals noch nicht so

Marco darf heute die Rouladen würzen. Für ihn ist es ein tolles Gefühl, immerhin ist er so mitverantwortlich, dass das Essen später auch schmeckt.



Hirschrouladen
in Rahmsauce
(Rezept auf S. 40).



Gemeinsam braten sie die Rouladen an. Am liebsten möchte Marco alleine – aber Mama passt noch ein wenig auf, dass ihm am heißen Herd nichts passiert.

vielseitig wie heute. Der Name wurde aus dem französischen „roulade“ von „rouler“, was „rollen“ bedeutet, entlehnt.

Mit Nadel oder Faden gut verpackt

Damit die leckere Füllung auch dort bleibt, wo sie hingehört – nämlich in der Roulade – ist es ratsam, beim Aufrollen mit der schmalen Seite zu beginnen. Werden dann die Seiten noch eingerollt, läuft oder tropft nichts mehr heraus. Jetzt kommt es auf den richtigen „Verschluss“ an. Am einfachsten geht es mit Rouladennadeln. Diese werden an den Enden und den überlappenden Stellen so in die Roulade gestochen, dass von der Füllung nichts mehr entweichen kann. Wer keine Nadeln zur Hand hat, kann dieses Prinzip auch mit Zahnstochern anwenden, allerdings brechen diese leicht ab.

Eine andere, sichere Möglichkeit ist es, die Roulade mit Küchengarn oder sogar hellem Nähgarn zu verschnüren. Mit etwas Übung

ist das ein Kinderspiel: Dazu die Rouladen einfach einmal längs und einmal quer umwickeln. Etwas ausgefallener ist die Verwendung eines Schweinernetzes. Da es sich während des Garvorgangs vollständig auflöst, entfällt hier das lästige Nadeln- oder Fädenentfernen. Das Schweinernetz sollte allerdings beim Metzger vorbestellt werden. Dann fest um die gerollte Roulade wickeln und ganz normal anbraten.

Gut Ding will Weile haben

Wie alle Schmorgerichte haben auch die Rouladen eine relativ lange Garzeit. Nach dem Anbraten mit Brühe, Fond und eventuell Rotwein ablöschen und nach Belieben Suppengemüse dazugeben. Dann kommt der Bräter für mindestens 60 Minuten in den Backofen. Sie können die Rouladen auch auf dem Herd schmoren, wichtig ist nur, dass der Topf geschlossen ist. Es gilt die Regel: Je länger das Fleisch schmort, desto mürber und zarter wird es. Aber aufgepasst, denn einige Rouladen, wie beispielsweise Kohl- und Krautwickel oder Fischrouladen, haben eine kürzere Garzeit. Da reicht meist bereits, je nach Rezept, nach dem Anbraten und Ablöschen eine Garzeit von 25 bis 40 Minuten aus. Als Beilage ist alles erlaubt, was schmeckt – Knödel, Spätzle, Kartoffeln, Reis oder Gemüse wie Rotkohl und grüne Bohnen. Auch ein feiner Salat unterstützt den Rouladengenuss! ♦

Text: Sabine von Kienlin • Fotos: Shutterstock.com (2), Stockfood - Jean-Francois Ribière (1), Picture Box/Luna (1), Eising Studio/Food Photo (2)



Schweinerouladen

im Kartoffelsauerkrautopf

Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 500 g kleine festkochende Kartoffeln, 4 Scheiben Schweineschnitzel (à ca. 160 g), 1 EL mittelscharfer Senf, 8 Scheiben Frühstücksspeck, Zahnstocher, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Pflanzenöl, 300 ml Fleischbrühe, 400 g Sauerkraut, 1 TL Fenchelsamen, 2 Zweige Salbei, 1 Lorbeerblatt, 1 TL Wacholderbeeren

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen. Schweineschnitzel abwaschen, trocken tupfen, flach klopfen und mit Senf bestreichen. Je zwei Scheiben Speck darauflegen und zusammen einrollen. Mit Zahnstochern fixieren. Pfeffern und in heißem Öl rundum anbraten, danach wieder herausnehmen. Die Zwiebelringe in den Topf geben und braun anbraten. Dann mit Brühe ablöschen. Das Sauerkraut, die Kartoffeln, Knoblauch, Fenchelsamen, Salbei, Lorbeer und Wacholderbeeren zugeben. Alles gut durchmengen. Die Schweinerouladen auf das Sauerkraut legen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde schmoren lassen. Dabei das Kraut mehrmals umrühren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Belieben Lorbeerblatt, Salbei und Wacholder herausnehmen, Zahnstocher entfernen und servieren.

Krautwickel

Zutaten für 4 Personen

1 Weißkohl, 1 Brötchen vom Vortag, 1 Zwiebel, 2 EL Pflanzenöl, 2 EL frisch gehackte Petersilie, 500 g gemischtes Hackfleisch, 2 kleine Eier, 2–4 EL Paniermehl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Küchengarn, 2 EL Butterschmalz

Zubereitung

Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen und den Kohlkopf in reichlich kochendem Wasser 2–3 Minuten blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken, den Strunk mit einem Messer etwas abflachen und acht große Blätter vom Kohl entfernen. Das Brötchen in ein wenig lauwarmem Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in Öl glasig dünsten. Vom

Herd nehmen und die Petersilie zugeben. Das Brötchen gut ausdrücken, mit der Zwiebelmischung, Hackfleisch, Eiern und Paniermehl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kohlblätter nebeneinander ausbreiten, Füllung auf den Blättern verteilen. Die Längsseiten einschlagen, aufrollen und mit Küchengarn festbinden. Die Krautwickel für ca. 20 Minuten im Dämpfer vorgaren. Das Butterschmalz erhitzen und Rouladen rundherum 2–3 Minuten scharf anbraten. Nach Belieben in der Pfanne servieren.

Tipp: Sie können die Krautwickel auch klassisch im Schmalz anbraten, etwas Wasser angießen und zugedeckt ca. 25 Minuten fertig garen.



Familien-Tipp

Damit sich die Kohlblätter leichter aufrollen lassen, können Ihre Kinder die blanchierten Blätter mit einem Nudelholz flach drücken, das erinnert ein wenig ans Teigausrollen. So werden Sie ein eingespieltes Team, einer drückt flach, der andere füllt und der Letzte wickelt. Extratipp: Die kleinen Innenblätter mitblanchieren und gehackt mit zur Füllung oder püriert in die Soße geben.





Kohlwickel

vegetarisch

Zutaten für 4 Personen

12 große Chinakohlblätter, 200 g Reismudeln, 2 Möhren, 100 g Mungobohnenkeimlinge, 3 Frühlingszwiebeln, 2 EL frisch gehacktes Koriandergrün, Saft von 1/2 Limette, 2–3 EL helle Sojasoße, Salz, Pfeffer, 300 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kohlblätter waschen, in reichlich Salzwasser 1 Minute blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und trocken tupfen. Die dicken Mittelrippen der Blätter flach schneiden. Reismudeln in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Danach über einem Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und mit einer Schere etwas kleiner schneiden. Die Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Mungobohnenkeimlinge in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Nudeln mit dem Gemüse, Koriander, Limettensaft und der Sojasoße mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kohlblätter ausbreiten, etwas von der Nudelmischung daraufgeben, die Blätter zu Rouladen einrollen und mit der Naht nach unten in eine Auflaufform geben. Die Brühe angießen und die Rouladen im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten schmoren.

Hirschrouladen in Rahmsoße

Zutaten für 4 Personen

4 Hirschsteaks (à ca. 160 g, z. B. aus der Keule), Salz, Pfeffer, 1 EL Senf, 1 kleine Zwiebel, 4 kleine Gewürzgurken, 200 g Frühstücksspeck, Rouladennadeln, 2 EL Pflanzenöl, ca. 250 ml Wildfond, 100 ml Sahne, 1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner, 1 EL frisch gehackte Petersilie

Zubereitung

Das Fleisch waschen, trocken tupfen, nebeneinanderlegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Senf bestreichen. Zwiebel schälen und wie die Gurken in Streifen schneiden. Auf die Fleischscheiben verteilen. Von der Schmalseite her aufrollen, dabei die Enden einschlagen. Speck in Streifen schneiden, Rouladen damit umwickeln und mit den Nadeln (ersatzweise Zahnstocher) fixieren.

Öl in einer Pfanne oder einem Schmortopf mit Deckel erhitzen und die Rouladen rundum anbraten. Mit Fond ablöschen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 1 Stunde schmoren lassen, dabei die Rouladen gelegentlich wenden. Rouladen herausnehmen, die Nadeln entfernen und Rouladen unter Alufolie ruhen lassen. Die Sahne und die Pfefferkörner zur Soße geben, leicht sämig einköcheln lassen und mit Salz abschmecken (nach Belieben noch mit Speisestärke binden). Die Rouladen wieder in die Soße legen und mit Petersilie bestreut servieren.



Anzeige