# Rindsrouladen mit cremiger Polenta und Kürbis-Kohlsprossengemüse





Dauer: Mittel
Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen
Saison: Herbst
Für: 4 Personen
Verfasst von: Martina Höfelmaier

## Zutaten

# Rindsrouladen

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
520 G	Rindsschnitzel à 130 g
4 TL	Senf
1	Karotte
50 G	Lauch
12 SCHEIBEN	Bauchspeck
1	gelbe Zwiehel

gelbe Zwiebel

400 ML	Rindssuppe
100 ML	Schlagobers
20 G	Stärkemehl
	Salz
	Pfeffer
	Rapsöl zum Anbraten
Polenta	
500 ML	Wasser
650 ML	Milch
250 G	Polenta
	Salz
	etwas Muskat
	etwas Bergkäse zum Verfeinern
Gemüse	
300 G	Kohlsprossen
1 EL	Butter
	Salz
500 G	
1 EL	Butter
	Salz

 Pfeffer
Thymian und Rosmarin

## Zubereitung

### Rindrouladen

- 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.

### **Polenta**

- 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.

## Gemüse

 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. 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.

Isst-Gut-Rezept, Bratl-Tag

Dazu passt hervorragend eine Preiselbeerbirne!