



## Mirja Bös und das Problem mit der Roulade

### Kurz gebratene Rouladen vom Rinderfilet mit hausgemachten Spätzle und Rahm-Wirsing

#### Rouladen

##### **Zutaten für 4 Personen:**

ca. 600 g Rinderfilet (aus der Mitte)  
8 Scheiben Parmaschinken  
8 Salbeiblätter  
50 g Parmesan  
½ Bund glatte Petersilie  
1 Glas dunkler Kalbsfond

50 ml Rotwein  
1-2 EL Kalte Butter  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Olivenöl zum Braten  
Garn zum Verschnüren  
Geröstete Zwiebeln bei Bedarf

##### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 140 Grad Heißluft vorheizen.

Das Rinderfilet in dünne Scheiben (je ca. 75 g) schneiden, leicht salzen und pfeffern, mit Dijonsenf bestreichen, mit Schinken, jeweils einem Salbeiblatt, einem Stückchen Parmesan (ohne Rinde) und Petersilienzweigen belegen, dann zu kleinen Rouladen rollen und mit dem Garn zusammenbinden. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Olivenöl rund herum kurz anbraten, auf einen Teller geben und im Ofen warm stellen. (Wer möchte kann noch geröstete Zwiebeln dazu geben.)

Die Pfanne mit Rotwein ablöschen, reduzieren, dann den Fond dazugeben, noch einmal reduzieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss die kalte Butter einrühren, damit die Sauce bindet.

#### Spätzle

*Als Beilage reichen ca. 50 g Spätzle pro Person*

##### **Zutaten:**

6 Eier  
ca. 300 g Mehl  
200 g Hartweizengrieß  
Prise Kurkuma  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

##### **Zubereitung:**

Die Eier mit etwas Salz und geriebener Muskatnuss verquirlen, Gries dazugeben und den Teig anrühren. Dann noch so viel Mehl einarbeiten und mit dem Holzlöffel „schlagen“ bis der Teig eine zähe Masse ergibt. Den Teig mit dem Spätzlehobel in leicht simmerndes Salzwasser schaben und die Spätzle für 2–3 min. kochen. Mit der Schaumkelle die Spätzle in eine Schüssel geben.

Vor dem Servieren in einer Pfanne mit etwas Butter durchschwenken, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rouladen mit Spätzle auf Tellern anrichten, die Sauce darüber geben.



## Rahmwirsing

### **Zutaten:**

½ Wirsing, vorgekocht  
1 Karotte, geschält und vorgekocht  
100 ml Gemüsefond  
200 ml Sahne  
3 EL Mehl  
2 EL Griebenschmalz  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
Eventuell mit 2 EL Stärke andicken

### **Zubereitung:**

Den Griebenschmalz erhitzen und das Mehl einrühren. Dann mit Fond und Sahne ablöschen und die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Den Wirsing und die Karotte grob schneiden und in einem Fleischwolf zu einer feinen Masse wölfen. Dann unter die Soße heben und erhitzen.