

## Rouladen

Zutaten für 4 Portionen:

4 Rouladen je 150 g von Rind oder Kalb	1 Ei Tomatenmark
Öl	1 Ei Weizenmehl Type 405
200 g Mirepoix = Röstgemüse aus Zwiebeln, Sellerie, Karotten, Lauch	
80 g Wein oder Brühe	etwa ½ l brauner Fond
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Thymian, Lorbeerblatt	

z.B. Hüfte, Ober-, Unterschale

### Vorbereitung:

Rouladen ausbreiten und evtl. vorsichtig plattieren.

### Füllung

200 g Karotten	100 g geräucherter Speck
200 g Sellerie	1 Zwiebeln
2 Essiggurken	Butter
Senf	Petersilie

### Zubereitung:

1. Karotten, Sellerie schälen und in Stifte schneiden (Abschnitte/Mirepoix) und kurz blanchieren.
2. Speck und Zwiebeln in Streifen schneiden.  
In Butter anschwitzen und mit fein geschnittener Petersilie vermischen.
3. Essiggurken in Stifte schneiden.
4. Fleischscheiben würzen und mit Senf bestreichen.
5. Füllung auflegen und einrollen.
6. Rouladen binden.
7. Rouladen schmoren – siehe Grundzubereitungsart Schmoren.

**Beilagen:** Spätzle, Römische Nocken, Kartoffelpüree, Schupfnudeln, Serviettenknödel

## Grundzubereitungsart: Schmoren

Schmoren ist ein kombiniertes Garverfahren durch Anbraten in heißem Fett (Röststoffe/Farbe und Aroma) und anschließendem Weitergaren nach Zugabe von Flüssigkeit in einem Kochgeschirr (Braisiere oder Kasserolle) mit Deckel im Ofen. Schmoren wendet man vor allem bei bindegewebereichen Fleischteilen an.

Durch das Garen in Flüssigkeit lagern die Bindegewebe Wasser an, werden gelockert und dadurch zart und kaubar.

### Arbeitsablauf

Fett in einem entsprechenden Kochgeschirr/Schmortopf erhitzen

Vorbereitetes, gewürztes Fleisch (z. B. Rinderbraten. Rouladen) anbraten.

### Es entstehen Farb- und Geschmacksstoffe.

Fleisch herausnehmen.

Im Bratensatz das Mirepoix (Röstgemüse) rösten und bräunen.

Mit Wein ablöschen und einkochen bis sich eine Glace (Bratensatz) bildet, 2 bis 3x wiederholen.

Tomatenmark zugeben und rösten.

### Abbau der Säure

Mit Mehl stauben.

### Bindung der Soße.

Flüssigkeit (Fond, Brühe) zugeben, Bratensatz lösen und den Saucenansatz aufkochen.

Fleisch wieder zugeben.

Gewürze zugeben, Topf zudecken und im Backfen bei milder Temperatur (ca. 150 °C) schmoren.

Geschmortes Fleisch herausnehmen.

Sauce passieren, entfetten, evtl. reduzieren und abschmecken.

Sauce zum Fleisch gießen.

**Anwendung:** Schmorbraten, Sauerbraten, Rouladen, Schmorsteaks, Gulasch, Ragout, Keule und Schulter von Lamm und Wild.

**Durch die Garmethode Schmoren wird eine intensive Bräunung des Garguts sowie eine gehaltvolle, dunkle Soße erzielt.**