

Roulade mit Kräuter-Couscous

Die Rinderroulade ist ein beliebter Klassiker. Meist wird die rohe Rindfleischscheibe mit scharfem Senf bestrichen und mit Speck und Gewürzgurken schmackhaft gefüllt. Zur Abwechslung stammt in unserem Rezept das Fleisch aus Frankreich, die Füllung aus Italien und die Beilage aus Nordafrika.

Bereits seit 1994 behauptet sich Charoluxe erfolgreich auf dem deutschen Markt. Das Markenrindfleisch stammt ausschließlich von in Frankreich geborenen, gezüchteten und geschlachteten Jungbulln der Fleischrasse Charolais. Diese haben mindestens einen Charolais-Elternteil. Auf der Internetseite finden sich neben Wissenswertem über das Rindfleisch und das Service-Angebot auch zahlreiche Rezepte für unterschiedliche Zubereitungsarten. Eines davon ist eine frühlingfrische Variante für Rinderrouladen.

Zutaten für 4 bis 6 Personen

- 8 Charoluxe-Rouladen (je ca. 180 g)
- Salz, Pfeffer
- 80 bis 100 g Babyspinat, verzehrfertig
- 2 Packungen (je 125 g) Mozzarella
- 1–2 EL Butterschmalz
- 500 ml Rinderbrühe oder Rinderfond
- 3–4 Stiele Thymian
- 2–3 Stiele Rosmarin
- 200 g Couscous
- 200 ml warmes Wasser
- 1 Bund Gartenkräuter (z. B. Majoran, Oregano, Petersilie etc.)
- 1 Bio-Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 30 g Pinienkerne
- 400 g Kirschtomaten
- 1 EL Zucker
- Holzspießchen

Zubereitung

Rouladen trocken tupfen und nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella abtropfen lassen und in jeweils acht Scheiben schneiden und je zwei Scheiben auf die Rouladen legen. Die Spinatblätter auf dem Mozzarella

verteilen, dabei evtl. längere oder dickere Stiele entfernen. Rouladen aufrollen und mit Holzspießchen feststecken.

Butterschmalz in einem großen Bräter erhitzen. Rouladen darin rundherum kräftig anbraten und eventuell mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Rinderbrühe angießen, Thymian und Rosmarin waschen, in den Bräter geben und alles zugedeckt circa 1 1/2 Stunden schmoren lassen. Kirschtomaten hinzugeben und weitere 10 Minuten schmoren lassen. Couscous in eine Schüssel geben, mit warmem Wasser übergießen und zugedeckt etwa 5 Minuten quellen lassen. Gartenkräuter waschen, trocken schütteln, die Blätt-

chen von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Couscous mit einem Löffel auflockern. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Gartenkräuter, Zitronensaft und -schale, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und geröstete Pinienkerne zum Couscous geben. Alles miteinander vermengen. Ziehen lassen.

Rouladen herausnehmen und Holzspießchen entfernen. Couscous mit Tomaten und Rouladen auf Tellern anrichten. Evtl. mit etwas Schmorsud beträufeln. Die Zubereitung dauert etwa 120 Minuten. www.charoluxe.de



Als Beilage zur Charoluxe-Roulade gibt es Couscous. Frische Kräuter und rote Tomaten komplettieren das frühlingshafte Gericht.

Charoluxe/Interbev