

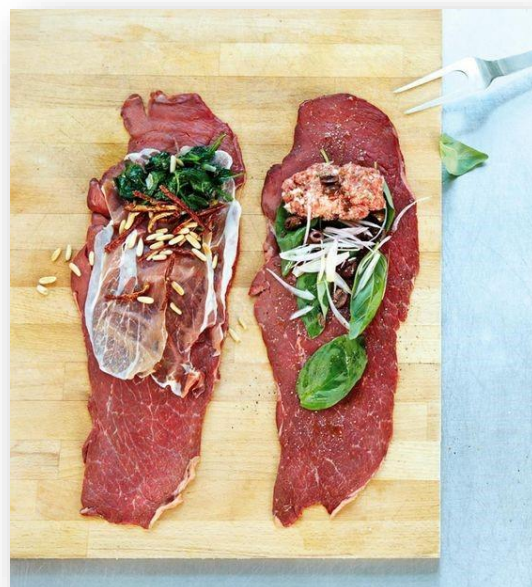
Roulade mit Spinat und Parmaschinken

Zutaten für 4 Portionen:

- 120 g Baby-Blattspinat
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Pinienkerne
- 20 g Tomaten, getrocknet
- 2 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 4 Rinderrouladen, (à ca. 200 g)
- 8 Scheiben Parmaschinken, dünn

Für die Sauce:

- Suppengemüse (Karotten, Sellerie, Lauch)
- etwas Öl
- 1 -2 Tl Tomatenmark
- 400 ml Rotwein
- 2 El Honig
- 1/2 Tl Chiliflocken
- Muskat
- Speisestärke



Zubereitung:

Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne, ohne Fett, rösten. Getrocknete Tomaten in dünne Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Spinat dazugeben, salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten dünsten. Abkühlen lassen.

Die Rouladen zwischen Klarsichtfolie flachklopfen, nebeneinanderlegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit jeweils 2 Scheiben Parmaschinken belegen. Spinat, getrocknete Tomaten und Pinienkerne auf dem breiten Ende der Rouladen verteilen. Die Längsseiten über die Füllung klappen, aufrollen, mit Rouladennadeln feststecken, anbraten und schmoren.

Sauce:

Öl in einem Bräter erhitzen, Rouladen darin rundum anbraten, danach herausheben. Erneut Öl im Bräter erhitzen, Gemüse (Karotten, Sellerie, Lauch) darin anrösten. Gewürze und Tomatenmark dazugeben und unter Rühren kurz mitrösten. Wein dazugeben, kurz einkochen lassen. Rouladen hineinlegen, Wasser dazu gießen, salzen und pfeffern. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 1-1,5 Stunden zugedeckt garen. Sauce anschließend durch ein Sieb in einen Topf streichen, aufkochen und abschmecken.

1-2 El Honig und 1/2 Tl Chiliflocken in die passierte Grundsauce geben und mit etwas Muskat abschmecken. Einmal aufkochen, dann mit Stärke binden.

Dazu passen; feine Bandnudeln, Süßkartoffelstampf oder auch einfach nur frisches Baguette.

Viel Freude beim Nachkochen und Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr Terrassenhof-Team!