



HACKFLEISCH-ROULADEN

30 MIN.
AKTIV

1 STD.
GESAMT

460 KCAL
PRO PERSON

① Low Carb | Fett: 39 g, Kohlenhydrate: 2 g, Eiweiss: 25 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 6 PERSONEN

Beachte: Bei angepassten Mengenangaben werden Koch-/ und Backzeiten nicht automatisch im Text angepasst.

Rouladen

600 g	Hackfleisch (Rind)
3	Schalotten
¼ Bund	Pfefferminze
¼ Bund	glattblättrige Petersilie
1 ½	Ei
1 TL	Salz
wenig	Pfeffer
24 Tranche	Bratspeck (ca. 150 g)
1 ½ EL	Bratbutter

Sauce

4 ½ dl	Fleischbouillon
1 ½ EL	Tomatenpüree
1 ½ dl	Vollrahm

UND SO WIRDS GEMACHT

Rouladen

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Schalotten fein hacken, Kräuter fein schneiden, mit dem Ei zum Fleisch geben, würzen. Gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden, die nicht mehr an den Händen klebt. Masse in 8 Portionen teilen, je zu einer ca. 10 cm langen Rolle formen. Fleischrollen mit je 2 Tranchen Bratspeck einpacken. Bratbutter im Brattopf erhitzen. Rouladen mit dem Verschluss nach unten in den Topf legen, ca. 5 Min. rundum anbraten, herausnehmen.

Sauce

Bratfett auftupfen. Bouillon dazugießen, Tomatenpüree begeben, Bratsatz lösen, Rouladen wieder begeben. Aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 30 Min. schmoren. Rahm daruntermischen.

GUT ZU WISSEN



Tipp:

Rindfleisch durch gemischtes Hackfleisch ersetzen.



Dazu passen:

Bratkartoffeln oder Nudeln.



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/9727/