

## Mach sie mürbe! Rouladen richtig zubereiten



„Wo gibt’s denn heute noch eine gut gemachte Rinderroulade?“ fragt Papa und trifft bei mir einen Nerv. Denn auch wenn mein Herz wie wild für zartes Schmorfleisch schlägt, hab ich mich ans Selbermachen bisher nicht herangetraut. Bisher! Denn Rouladen selberzumachen ist eigentlich gar nicht schwer, sie lassen sich prima vorbereiten und schmecken auch am nächsten Tag noch lecker.

Sie brauchen allerdings ein bisschen Zeit. Darum ist der Klassiker mit butterzartem Rindfleisch, dunkler Bratensauce, Rotkohl und feiner Kartoffelbeilage für Sonntage oder besondere Anlässe reserviert. Dann aber in rauen Mengen, denn Rouladen kann man super für faule Wochenenden aufbewahren.

### Warum eigentlich „Roulade“?

„Roulade“ leitet sich von dem französischen Wort „rouler“ ab, was so viel wie „rollen“ bedeutet. „Roulade“ umfasst also ganz großzügig alle Gerichte, die gefüllt und aufgerollt werden. Darum heißt die Biskuitrolle in einigen Regionen auch Biskuitroulade, obwohl das Gebäck so gar nichts mit Schmorfleisch zu tun hat.

### Welche Zutaten brauchst du?



Die Zutaten für klassische Rouladen: Rindfleisch, Speck, Zwiebeln, Cornichons und Senf.

Als herzhaftes Hauptgericht gibt es die Roulade in Varianten mit Rind- oder Schweinefleisch, Geflügel, Fischfilet, Kohl- oder Mangoldblättern. Ganz schön vielseitig, aber mich interessiert vor allem der Klassiker aller Klassiker: die Rinderroulade mit Senf, Zwiebeln und sauren Gurken.

### Welches Fleisch verwendest du für Rouladen?

**Rind- oder Kalbfleisch:** Fleisch aus der **Oberschale** ist kurzfasrig und mager, sodass die Roulade nach ausgiebiger Schmorzeit richtig schön zart wird. Auch Stücke aus der **Unterschale, Kugel oder Bug** sind für Rouladen sehr beliebt.

**Schweinefleisch:** Hier kannst du ebenfalls Rouladen aus Ober- oder Unterschale verwenden. Da Schweinefleisch etwas fettiger als Rindfleisch ist, sollten die Stücke vorab gut pariert, also von Fett befreit, werden.

**Geflügelfleisch:** Putenschnitzel haben eigentlich schon die perfekte Form für Rouladen und müssen lediglich ein wenig plattiert werden. Hähnchenbrustfilet ist zum Befüllen und Einrollen etwas mickrig. Hier hilft der Schmetterlingsschnitt: Dafür wird die Hähnchenbrust seitlich tief eingeschnitten und das Fleisch aufgeklappt. Noch ein bisschen platt klopfen und schon hast du eine gute Basis für deine Rolle.

# Mach sie mürbe! Rouladen richtig zubereiten

Welche Füllung bereitest du vor?



Die klassische Füllung für deine Rinderroulade.

Die klassische Füllung besteht aus:

- Mittelscharfem Senf
- Frühstücksspeck
- Cornichons (also kleinen, eingelegten Gurken)
- Zwiebeln

Alternativ lassen sich Rouladen natürlich auch mit deftigem Mett, Tomaten-Ricotta-Creme oder – ganz ohne tierische Produkte – mit Mangold und Quinoa zubereiten

Was ist mit der Sauce?



Suppengrün und Schmorfleisch: Die perfekte Basis für deine Sauce.

Keine Rinderroulade ohne leckere Sauce und darum schmorst du mit dem Fleisch am besten auch ein wenig

Suppengrün an. Suppengrün liegt im Supermarkt fertig abgepackt für dich parat. Für deinen eigenen Mix kannst du neben **Zwiebeln** auch **Möhren**, **Knollensellerie** und **Lauch** verwenden.

Ein wenig **Tomatenmark** gibt der Sauce Farbe und Geschmack. Genauso wie **Knoblauch**, **Lorbeerblätter**, **Rinderfond** und ein großzügiger Schuss **Rotwein**.

Wie bereitest du Rouladen vor?

Die Zutaten stehen parat. Aber wie geht's jetzt weiter? Die eigentliche Arbeit liegt in der Vorbereitung. Hier gibt's für dich die einzelnen Schritte ausführlich erklärt.

Rouladen plattieren



Mit Hilfe eines Plattierers lässt sich das Fleisch gleichmäßig flach klopfen.

Du kannst das Fleisch für deine Rinderrouladen schon fertig plattiert beim Metzger kaufen. Wenn die Scheiben dicker als ca. 1 cm sind, musst du selbst nochmal ran. Wieso? Erstens vergrößerst du auf diese Weise die Fleischfläche für die Füllung. Zweitens lässt sich das Fleisch so viiiel leichter aufrollen. Und drittens gart die Roulade schön gleichmäßig durch.

So funktioniert's: Zum Schutz der Fleischfasern legst du das Fleisch vor dem **Plattieren** zwischen **zwei Lagen Frischhaltefolie**. Mit einem Plattierer beginnst du das Fleisch flachzuklopfen. Wenn du kein Plattiereisen hast, kannst du auch einen Kochtopf oder eine Stielkasserolle verwenden. Achte darauf, dein Küchenwerkzeug gerade zu halten, damit das Fleisch durch die Kanten keine „Dellen“ bekommt.

## Mach sie mürbe! Rouladen richtig zubereiten

Eine Dicke von 0,5 bis 1 cm ist ideal. Mit ein bisschen mehr oder weniger geht's aber meistens auch.

Übrigens: Ein Plattiereisen ist NICHT dasselbe wie ein Fleischklopper. Mit seiner gezackten Oberfläche ist der Fleischklopper dafür gedacht, große Fleischstücke mürbe zu klopfen. Für das dünne Rouladenfleisch ist der Klopper zu rabiat.

### Rouladen füllen und aufrollen



Eingeklappte Längsseiten halten die Füllung an ihrem Platz.

Nach dem Klopfen würzt du das Fleisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer. Verteile anschließend die Füllung und roll das Fleisch auf.

- Lass an den Rändern ein wenig Platz, dann quillt die Füllung nicht so leicht heraus.
- Du kannst zusätzlich die Längsseiten vor dem Rollen ein wenig einschlagen. Das hält die Füllung zusätzlich an ihrem Platz.
- Bei einer groben Füllung wie Gurken und Zwiebeln hilft es, die Rouladen **möglichst fest und kompakt aufzurollen**.
- Bei cremigen Füllungen brauchst du mehr Fingerspitzengefühl und rollst das Fleisch **etwas lockerer** Ansonsten drückst du die Füllung an den Seiten heraus.

### Rouladen fest stecken

Einmal aufgerollt sollen Fleisch und Füllung natürlich auch in Form bleiben. Du kannst dir dafür spezielle Rouladenklammern zulegen – eine Art Halterung, in der die einzelne Roulade befestigt wird. Du kannst sie in Rouladennetze einschlagen oder im Grillrack zubereiten. Oder du probierst es mit einer dieser Methoden.

### Methode 1: Ein kleiner Pieks



Spezielle Rouladennadeln halten die Röllchen in Form.

Mit speziellen **Rouladennadeln** oder **Zahnstochern** kannst du das Endstück deiner Roulade einfach feststecken. Mit einer leichten Drehbewegung bohrt sich die Spitze von Nadel oder Zahnstocher noch leichter durch die Fleischfasern. Einige Hobbyköche reiben die Hilfsmittel mit etwas Öl ein. So sollen sie sich nach der Schmorzeit leichter entfernen lassen.

### Methode 2: Gut verschnürt

Alternativ kannst du die Röllchen auch wie ein leckeres Rouladen-Paket einschnüren. Dafür brauchst du ein langes Stück Küchengarn.

- 1 -

Wickel das Garn um die Roulade und knote es fest. Ziehe mit Daumen und Zeigefinger ein Stück Garn auseinander. Dreh das Handgelenk, um eine Schlinge zu formen.

## Mach sie mürbe! Rouladen richtig zubereiten



- 2 -

Zieh die Schlinge unter die Roulade



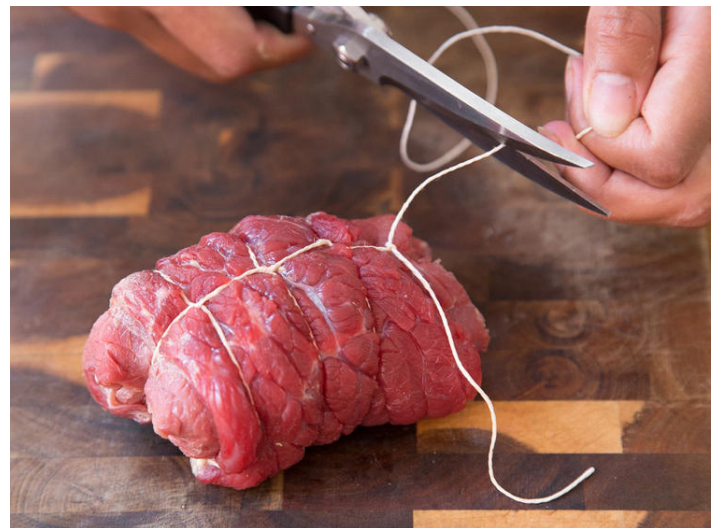
- 3 -

Zieh die Schlinge fest. Und wiederhol das Ganze bis die Roulade etwa 3-4 Mal eingeschnürt ist.



- 4 -

Schließlich wickelst du das Garn längs um die Roulade, verknötst es dabei mit den einzelnen Schlaufen und dem überstehenden Stück Garn am anderen Ende. Überstehendes Garn abschneiden. Fertig.



### Wie werden Rinderrouladen zubereitet?

Dein Teil der Arbeit ist fast getan. Fleisch und Gemüse werden für die Röstaromen nur in etwas Öl oder Butterschmalz angebraten, mit Flüssigkeit abgelöscht und dürfen dann bei geringer Hitze köcheln. Und das über Stunden. Denn nur so können sich die Kollagenfasern des Fleisches auflösen und die Roulade wird schön mürbe. Was du währenddessen tun musst? Die Rouladen ab und zu wenden und die Beilagen vorbereiten – das war's.

### Wie lange müssen Rouladen schmoren?

Unterschiedliche Fleischsorten brauchen

# Mach sie mürbe! Rouladen richtig zubereiten

unterschiedliche Schmorzeiten, um zart zu werden.



Nach stundenlangem Schmoren sind die Rouladen butterzart.

- **Rindfleisch** lässt sich mit **2 bis 3 Stunden** die meiste Zeit.
- **Schweinefleisch** ist bereits nach **1 ½ bis 2 Stunden** servierfertig.
- Am schnellsten lässt sich der Hunger mit **Geflügelrouladen** stillen. Das braucht nämlich gerade mal **30-45 Minuten**, um durchzugaren.

## Worin bereitest du Rinderrouladen zu?

Wenn du deine Rouladen auf dem Herd oder im Backofen zubereitest, bietet sich ein **Bräter aus Gusseisen** an. Er hält hohen wie sanften Temperaturen problemlos stand, bietet viel Platz für eine richtig richtig große Portion und gibt die Hitze gleichmäßig an den leckeren Inhalt weiter. Du kannst natürlich auch einen großen Topf verwenden.

Einige Rouladen-Fans schwören auch auf **Rinderrouladen** aus dem **Dampfgarer**. Dabei werden die Rouladen erst angebraten und im 100 °C heißen Dampfgarer zu Ende gegart. Sie sollen so besonders saftig und kalorienbewusst gelingen.

Übrigens: Rinderrouladen schmecken am nächsten Tag aufgewärmt fast noch besser als frisch gemacht. Stell den Bräter einfach in den Kühlschrank und lass die Rouladen im Sud über Nacht durchziehen.

## Wenn es mal schnell gehen soll

3 Stunden Wartezeit sind dir einfach zu lang? Es geht auch schneller – mit dem entsprechenden Equipment. Wenn du die gefüllten und gerollten Rouladen in einem **Schnellkochtopf** zubereitest, sind sie bereits **nach 20 Minuten servierfertig**. Das Geheimnis: Im Schnellkochtopf köcheln die Zutaten bei erhöhtem Druck und erreichen so höhere Temperaturen.

## Welche Beilage passt zu Rinderrouladen?

Breite Bandnudeln, deftige Kartoffelklöße oder einfach ein frisch aufgebackenes Brot – zum deftig, zarten Rindfleisch passen ganz unterschiedliche Beilagen. In vielen Brauhäusern kommt das Gericht mit Rotkohl und Salzkartoffeln auf den Tisch. Aber auch Spätzle, Wurzelgemüse oder luftiges Kartoffelpüree sind sehr beliebt.

## Kleines Rouladen-S.O.S

Auch echten Küchenprofis geht mal was daneben. Keine Sorge, die Pannenhilfe für Rouladen-Unfälle steht schon bereit.

## Och nee, das Fleisch ist trocken und zäh wie Schuhsohle!

Die Fleischqualität spielt natürlich auch eine Rolle, aber oft gibt es andere Gründe, warum die Roulade so gar nichts mit dem butterzarten Traum im Rezept gemein hat.

- **Schmorgerichte brauchen Zeit.** Punkt. Meistens ist der Grund für zähe Rinderrouladen ein ungeduldiger Hobbykoch, der bereits nach 1 Stunde in den Bräter spinkst. Speziell Rindfleisch schmort gerne mal 3 Stunden vor sich hin, bevor es wirklich weich ist.
- **Schmorgerichte mögen es nicht zu heiß.** Brate Fleisch und Gemüse nur kurz für die Röstaromen an und dreh die Hitze dann auf kleine Stufe. So wird die Rinderroulade schonend gegart und trocknet nicht aus.
- **Fettiger Speck ist IMMER eine gute Idee.** In der Füllung hält er das magere Rouladenfleisch auch im Kern saftig. Auch die Säure der Cornichons soll als zusätzlicher Zartmacher helfen.

## Mach sie mürbe! Rouladen richtig zubereiten

### Bähhh, meine Rouladen sind angebrannt!

Gilt nicht nur für Rinderrouladen, sondern auch für viele andere Gerichte aus dem Bräter: Der angebrannte Bodensatz ist verloren, aber den Rest kannst du noch retten. Nimm als erstes die Rouladen heraus. Probier die Sauce. Schmeckt sie bitter?

- Falls ja, setzt du frische Zutaten in einem neuen Topf nochmal an und garst die Rouladen darin zu Ende.
- Falls nein, kannst du Flüssigkeit und Gemüse vorsichtig abschöpfen und zusammen mit ein paar frischen Zutaten im neuen Bräter wiederverwenden.
- Falls „ein bisschen“, schöpfst du etwa die Hälfte ab, füllst mit frischen Zutaten auf und gibst zusätzlich einen klein geschnittenen Apfel, etwas Zucker oder ein Stück Milkschokolade dazu. Die Süße der Zutaten kann leichte Bitterstoffe neutralisieren und hat so manche Sauce schon gerettet.

### Na toll, die Rouladen sind aufgegangen!

Statt kompakter Röllchen liegen Füllung und Fleisch bunt verteilt im Bräter? Ärger dich nicht, sie sehen vielleicht nicht mehr nach klassischen Rouladen aus, aber am Ende zählt nur der Geschmack. Und der ist auch bei ungerollten Rouladen sehr lecker.

### Hilfe, meine Sauce ist zu dünn!

Keine Rinderroulade ohne dunkel glänzende, dicke Bratensauce! Sie gibt nicht nur dem Schmorfleisch, sondern auch deiner Beilage jede Menge Geschmack. Kein Wunder, denn das Aroma von Gemüse und Gewürzen gewinnt nach stundenlangem Köcheln ordentlich Wums. Nur die Konsistenz ist manchmal noch ein bisschen wässrig. Da hilft nur eins: Rouladen herausnehmen, warmhalten und Sauce andicken!

- **Sauce passieren:** Zwiebeln, Möhren, Sellerie und Co. sind nach der Schmorzeit meistens ziemlich matschig – also perfekt, um das Rouladensößchen anzudicken. Ganz klassisch funktioniert das mit einem feinmaschigen Sieb. Erst Flüssigkeit durch das Sieb in einen Topf abgießen. Anschließend das weiche Gemüse mit einem

Saucenlöffel durch die Maschen reiben. Alternativ kannst du aber auch einen Pürierstab nehmen und Gemüse samt Sauce pürieren. Alles nochmal ein paar Minuten aufkochen und fertig.

- **Sauce mit Mehl und Butter binden:** Manchmal braucht selbst die beste Sauce ein bisschen Hilfe beim Andicken. Dafür brauchst du keinen fix und fertig Saucenbinder. Nur etwas Butter und Mehl, im Verhältnis 1:1 vermischt. Löse die Mischung in der heißen Sauce unter kräftigem Rühren auf. Lass die Sauce nochmal aufkochen. Statt Mehl und Butter, kannst du übrigens auch etwas Stärke und Wasser verrühren und in die Sauce geben. Beides wirkt wahre Wunder gegen Bindungsängste.

### Rouladen richtig aufbewahren

Spontane Essenseinladung? Zu viel gekauft? Es gibt viele Gründe, warum Rouladen nicht den Weg auf die Teller finden. **Rohe Rinderrouladen** halten sich im **Kühlschrank ca. 2-3 Tage**. Mit Füllung solltest du die Rouladen am nächsten Tag zubereiten. Oder du garst sie vollständig durch und wärmst sie am nächsten Tag einfach nochmal auf. So schmeckt das Fleisch noch besser.

Um das Gericht länger aufzubewahren, kannst du Fleisch und Sauce einfach bei Zimmertemperatur auskühlen lassen und einfrieren. Im **Tiefkühlfach** sind Rinderrouladen über **mehrere Monate haltbar**.

### Wie viele Kalorien stecken in Rinderrouladen?

Die Rinderroulade mit dicker Bratensauce klingt nach einem kalorienmäßigen Klopper. Dabei ist Rouladenfleisch besonders mager und auch Lieblingsbeilagen wie Salzkartoffeln und Rotkohl schlagen sich in Sachen Kalorien ganz gut und enthalten außerdem wertvolle Nährstoffe. **100 Gramm Rinderrouladen (ohne Beilagen) enthalten ca. 150 Kilokalorien.**

Also woher kommt der Ruf, dass deutsche Klassiker so schwer und fettig seien? Was die Fettpunkte nach oben treibt, sind frittierte Beilagen wie Kroketten oder Saucen, die mit kalter Butter abgebunden werden. Wenn du deine Rinderroulade besonders schlank genießen möchtest, setzt du am besten auf zarte Gemüsebeilagen. Ach und

## Mach sie mürbe! Rouladen richtig zubereiten

die Sauce, die lässt sich auch ohne Butter andicken.

**Rouladen-Rezepte zum Nachrollen**