

# Rindsrouladen mit cremiger Polenta und Kürbis-Kohlsprossengemüse



**Dauer:** Mittel

.....

**Kategorie:** Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

.....

**Saison:** Herbst

.....

**Für:** 4 Personen

.....

**Verfasst von:** Martina Höfelmaier

.....

## Zutaten

### Rindsrouladen

.....

520 G Rindsschnitzel à 130 g

.....

4 TL Senf

.....

1 Karotte

.....

50 G Lauch

.....

12 SCHEIBEN Bauchspeck

.....

1 gelbe Zwiebel

---

400 ML Rindssuppe

---

100 ML Schlagobers

---

20 G Stärkemehl

---

Salz

---

Pfeffer

---

Rapsöl zum Anbraten

---

## Polenta

---

500 ML Wasser

---

650 ML Milch

---

250 G Polenta

---

Salz

---

etwas Muskat

---

etwas Bergkäse zum Verfeinern

---

## Gemüse

---

300 G Kohlsprossen

---

1 EL Butter

---

Salz

---

500 G Kürbis (z.B.: Hokkaido oder Butternuss)

---

1 EL Butter

---

Salz

.....  
Pfeffer  
.....

Thymian und Rosmarin  
.....

## Zubereitung

1. Lauch und Karotten putzen und in dünne Streife schneiden. Zwiebel schälen und fein würfelig schneiden.
  2. Die Rindsschnitzel klopfen, dünn mit Senf bestreichen und pfeffern. Danach das Fleisch mit Speck, Karotten und Lauch belegen und einrollen, mit Zahnstochern fixieren.
  3. Öl in einem Topf erhitzen und die Rouladen von allen Seiten kurz anbraten, dann aus dem Topf nehmen und die Zwiebeln im Bratenrückstand anbraten, dann mit Stärkemehl stauben und mit Suppe aufgießen.
  4. Aufkochen lassen und die Sauce kräftig durchrühren, damit sie frei von Klümpchen ist, dann die Rouladen einlegen und die Hitze reduzieren.
  5. Die Rouladen werden ca. 60 Minuten geschmort, abschließend wird die Sauce mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Senf abgeschmeckt und mit Obers verfeinert.
  6. Ist die Sauce zu dünn, kann sie nochmals mit etwas Stärkemehl abgebunden werden.
1. Milch und Wasser aufkochen.
  2. Polenta bei geringer Hitze dazugeben und bei ständigem Rühren köcheln lassen sobald eine cremige Konsistenz erreicht ist mit geriebenem Käse und ein wenig verfeinern.
1. Kohlsprossen wenn nötig von den äußeren Blättern befreien und eventuell Strunk kürzen, in kochendem, gesalzenem Wasser oder im Dampfgarer bissfest garen, dies dauert je nach Größe 8-10 Minuten.
  2. Die Kohlsprossen vor dem Servieren mit Butter verfeinern und salzen. Kürbis bei Bedarf schälen, von den Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden.
  3. Kürbiswürfel kurz in Butter anschwitzen und mit etwas Wasser aufgießen, einmal aufkochen und die Hitze reduzieren.
  4. Kürbis mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian würzen und bissfest garen, dies dauert je nach Größe der Kürbiswürfel ca. 8-12 Minuten.

Isst-Gut-Rezept, Bratl-Tag

Dazu passt hervorragend eine Preiselbeerbirne!