

Zarte Rindsroulade

 Für 4 Personen

Zutaten

- 8 rote Peperoni
- 8 dünne Plätzli à la minute von Schweizer Rind, je ca. 70 g
- ½ TL Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL frische Oreganoblättchen
- Öl
- Oregano zum Garnieren

Peperoni-Sauce:

- 3 rote Peperoni
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL Öl
- 1 dl Gemüsebouillon
- 150 g Crème fraîche
- ½ rote Peperoncini, in feine Ringe geschnitten, entkernt
- 1 EL frische Oreganoblättchen

Zubereitung

1. Ofen auf 250 °C vorheizen.
2. Peperoni auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und in der Ofenmitte ca. 10 Minuten stark bräunen. In ein feuchtes Tuch wickeln, abkühlen lassen, die Haut abziehen, halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen.
3. Ofentemperatur auf 80 °C zurückstellen, bei geöffneter Ofentür etwas abkühlen lassen, eine feuerfeste Platte und vier Teller mitwärmen.
4. Plätzli mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen, ausbreiten, mit Peperoni belegen, aufrollen, mit einem Zahnstocher fixieren. In heissem Öl ca. 5 Minuten rundum anbraten, auf die vorgewärmte Platte legen und im Ofen ca. 25 Minuten garziehen lassen. Die Rouladen können ohne Qualitätsverlust bei 60 °C bis zu 20 Minuten warm gehalten werden.
5. Für die Sauce die Peperoni halbieren, entkernen, in kleine Stücke schneiden. Mit Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten, die Gemüsebouillon zugießen und zugedeckt ca. 5 Minuten weich kochen. Crème fraîche zugeben, alles pürieren, durch ein feines Sieb giessen, Rückstände gut ausdrücken und Peperoncini und Oregano unter die Sauce rühren. Mit Salz abschmecken.
6. Die Zahnstocher aus den Rouladen entfernen, quer halbieren, auf Peperoni-Sauce anrichten, mit wenig Öl beträufeln und mit Oregano garnieren.



Beilagen

Dazu passt Gemüse, z.B. grüne Bohnen, Zucchini, Auberginen.

Nährwerte

Eine Portion enthält:

570 kcal

35 g Eiweiss

25 g Kohlenhydrate

35 g Fett

(ohne Gemüse)