

Matambra, gefüllter Roulade vom Flanksteak

1 Flanksteak vom Rind

Für die Füllung kann man unterschiedliche Zutaten verwenden, hier 2 Beispiele

Füllungsvorschlag 1

Spitzkohl, Pilze

- 300 Gramm Spitzkohl in feine Streifen geschnitten
- 150 Gramm Pilze, wie Champignons, Buchenpilze, Saitlinge, Stockschwämmchen, in Würfel geschnitten
- 2 Stück Schalotten fein gewürfelt
- 1 Zeh Knoblauch fein geschnitten
- Thymian, Rosmarin, Schmorgewürz

Zuerst die Pilze mit Schalotten und Kräutern andünsten und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Spitzkohl hinzufügen und mitschmoren.

Abschmecken mit Gewürzen, Pfeffer und Salz, Kaltstellen

Das Flanksteak an der Längstseite, mittig einschneiden (Schmetterlingsschnitt), aber nicht komplett durchschneiden. Flank aufklappen und von innen würzen.

Die abgekühlte Spitzkohl- und Pilzmischung dünn ausstreichen und das Flank zusammenrollen.

Die Roulade mit Bindfaden zusammenknüpfen.

Füllungsvorschlag 2

Tapenade mit Schafskäse

- 1 Glas Getrocknete Tomaten in Öl
- 100 Gramm Grüne Oliven ohne Kern
- 6 Stück Kirschtomaten
- 1 Esslöffel Weißer Balsamicoessig
- 150 Gr Schafskäse (Feta)
- 8 Stück Walnusskerne
- 3 Stück Paprika (Grün, Rot, Gelb)

Zubereitung Füllung

Die Paprikas auf der Glut legen und schwarz anrösten. Anschließend in ein feuchtes Tuch abkühlen lassen und die schwarze Haut abziehen. Entkernen und die Paprika ganz fein hacken.

Getrocknete Tomaten mit Öl in einen Blender geben und mit den Oliven, Kirschtomaten, Essig und Walnüssen pürieren.

In eine Schüssel die Tapenade mit der Paprika und zerbröseltem Schafskäse vermischen und abschmecken.

Das Flanksteak an der längstseite, mittig einschneiden (Schmetterlingsschnitt) , aber nicht komplett durchschneiden. Flank aufklappen und von innen würzen.
Die Tapenade, Paprika, Schafskäsemischung dünn austreichen und das Flank zusammenrollen.
Die Roulade mit Bindfaden zusammenknoten.

Zubereitung.

Flankroulade scharf angrillen und bei 180°C ca 10-15 Minuten weitergaren lassen.
Servieren mit Lieblingsbeilage und Sauce

Rezept, Marco van der Kooi, <https://www.vanderkooi-handelsvertretung.de/rezepte/>

