

Rezepte «SRF bi de Lüt – Männerküche 2017»

Rinderroulade mit Rotweinschmorgemüse, Wirz spezial und Quarkknöpfli

Hauptgang von Mischa Sutter

für 4 Personen

Rinderroulade

- 4 Rindssaftplätzli für Rouladen
- scharfer Senf
- 8 Tranchen Bratspeck
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1-2 Essiggurken, vierteln
- 1-2 Schalotten, geschält, geviertelt
- 4 Zahnstocher
- 2 EL Mehl auf einem Teller bereitgestellt
- 2-3 EL Bratenbutter
- 1 Pastinake, geschält, in Würfel geschnitten
- 1 Petersilienwurzel, geschält, in Würfel geschnitten
- 1 Pfälzerrüebli, geschält, in Würfel geschnitten
- 1 Rüebli rot, geschält, in Würfel geschnitten
- 1 EL Tomatenpüree
- 2 dl Rotwein
- Fleischbouillon, soviel bis die Rouladen mit Flüssigkeit bedeckt sind
- 3 EL kalte Butter
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Butter

Den Backofen auf 140 Grad vorheizen.

Rindssaftplätzli auf einem Rüstbrett auslegen und plattieren (oder mit Handballe flach klopfen), würzen. Mit wenig Senf bestreichen und mit 2 Tranchen Speck belegen. Schalottenviertel und Essiggurkenviertel auf die Rouladen verteilen. Seitlich einschlagen und das Fleisch möglichst satt aufrollen. Mit einem Zahnstocher fixieren. Rouladen im Mehl wenden.

In einem Bräter die Bratbutter erhitzen, die Rindfleischrouladen zugeben und rundum während ca. 4 -5 Min. gut anbraten. Die Rindfleischrouladen aus dem Bräter nehmen und bereitstellen.

Gemüsewürfel zum Bratensatz geben und 2-3 Min. leicht braten. Tomatenpüree dazugeben und kurz mitbraten. Mit 1 dl Rotwein ablöschen, restlichen Rotwein zugeben und köcheln lassen, bis

der Bratensatz bindet. Rouladen dazulegen und mit Brühe angiesen bis die Rouladen bedeckt sind, kurz aufkochen lassen.

Den Bräter in den Backofen stellen und bei 140 Grad 90 Minuten schmoren lassen

Rouladen und Gemüse aus dem Bräter nehmen, Sauce absieben, in eine kleine Pfanne geben und bei grosser Hitze einreduzieren. Kalte Butter zugeben mit dem Mixstab aufmixen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Nun die Rindsrouladen zugeben und 2-3 Min. wärmen.

In einer beschichteten Pfanne Butter erhitzen, das Schmorgemüse zugeben und kurz braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quarkknöpfli

- 200 g Mehl
- ½ TL Salz
- 200 g Quark
- 4 Eier
- Pfeffer aus der Mühle
- Muskat nach belieben
- 2-3 l Wasser
- 1 TL Salz
- 10 g Butter

Mehl und Salz in eine Schüssel geben, eine Vertiefung bilden. Quark, Eier, Pfeffer und Muskat zusammen in einem Mixbecher mit dem Mixer vermengen. In die Vertiefung des Mehles geben und von der Mitte her langsam mischen. Klopfen, schlagen bis der Teig glatt und glänzig ist. Mit einem Küchentuch bedecken und ½ Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

In einer grösseren Pfanne 2-3 l Wasser aufkochen. 1 TL Salz zugeben. Das Knöpfli sieb auf den Pfannenrand legen, den Knöpfleteig darauf geben und mit einem Teigschaber portionenweise ins siedende Wasser schaben. Die Knöpfli 2-3 Min. an der Wasseroberfläche ziehen lassen und dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser ziehen. Mit kaltem Wasser abschrecken.

Kurz vor dem Servieren die Butter in einer beschichteten Bratpfanne erwärmen, Spätzli zugeben und 2-3 Min. leicht braten.

Wirz spezial

- 300 g Wirz, in Streifen geschnitten
- 1 EL Butter
- 10 g Dörraprikosen, in Streifen geschnitten
- 10 g Baumnüsse, grob gehackt
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Schluck Weisswein

In einer Pfanne 2 l Wasser aufkochen, Wirz zugeben und 4 Minuten blanchieren. Wirz in ein Salatsieb abgiessen und mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen. In einer Pfanne die Butter aufschäumen lassen, die Wirzstreifen zugeben und scharf anbraten.

In einer beschichteten Bratpfanne die Butter aufschäumen lassen, Dörraprikosenstreifen und Baumnüsse zugeben und kurz anbraten. Zum Wirz dazu geben und durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Schluck Weisswein ablöschen.

Servieren

Auf vorgewärmten Tellern einen Saucenspiegel bilden. Die Rindsroulade mit einem scharfen Messer quer halbieren und im Saucenspiegel anrichten. Röstgemüse, Wirz und Quarkknöpfli dazu anrichten.