

Laura
Nimm 5

Herzhafte Küche: Gulasch und Rouladen



Genial gut!

Nur 5 raffinierte Zutaten

Inhaltsverzeichnis

- Spinat-Röllchen mit Speck
- Roulade mit grüner Soße
- Schnitzel-Röllchen in Paprikasahne
- Schweine-Rouladen in Mandelkruste
- Hähnchen-Rouladen
- Griechische Lamm-Rouladen
- Saftgulasch mit Bandnudeln
- Rindergulasch mit Artischocken
- Putengulasch mit Äpfeln
- Schmortopf mit buntem Gemüse
- Wiener Kartoffel-Gulasch
- Kasseler-Gulasch mit Weißkohl
- Putenröllchen mit Möhren
- Mediterrane Kohlroulade
- Zander-Spitzkohl-Röllchen
- Gefüllte Schweineröllchen
- Kalbsrouladen mit Paprika-Tomaten-Soße
- Schnitzelröllchen mit Kartoffelgratin
- Impressum

Mit wenig Aufwand etwas Leckeres zaubern: Schauen Sie, was Sie im Kühlschrank haben, kaufen Sie 5 Zutaten frisch und genießen Sie unsere herzhaften Rouladen!

Die Rezepte wurden in unserem Kochstudio entwickelt!

Spinat-Röllchen mit Speck

Mit wenig Aufwand etwas Leckeres zaubern: Schauen Sie, was Sie im Kühlschrank haben, kaufen Sie 5 Zutaten frisch und genießen Sie unsere herzhaften Rouladen!

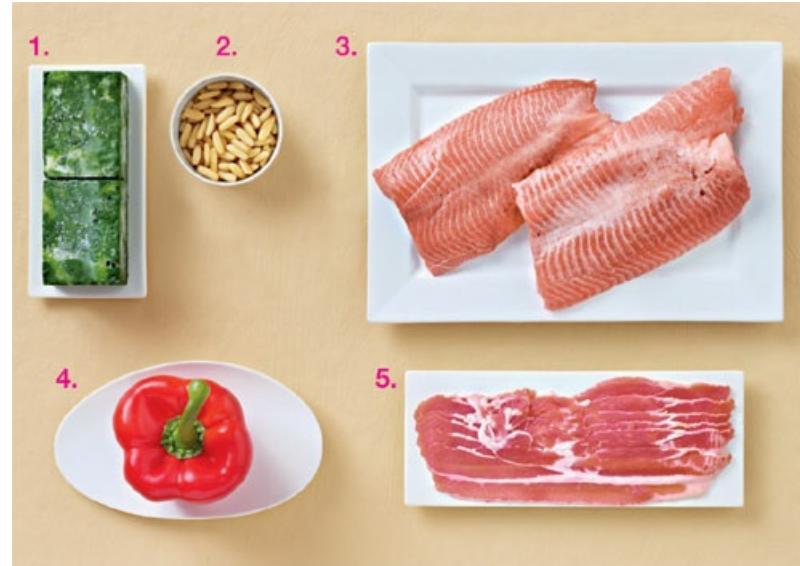
Die Rezepte wurden in unserem Kochstudio entwickelt!



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 1 Packung (450 g) TK-Blattspinat
2. 15 g Pinienkerne
3. 2 Claresse-Filets (à ca. 300 g)
4. 1 rote Paprikaschote
5. 12–14 Scheiben Frühstücksspeck



1. Spinat auftauen. Pinienkerne rösten, hacken. Fisch erst quer, dann längs halbieren. Dickere Stücke so waagerecht halbieren, dass pro Filet 6–7 dünne Scheiben (12–14 cm Länge) entstehen.
2. Paprika und 1 Zwiebel würfeln, in 2 EL Öl andünsten. Spinat zugeben, 3–4 Minuten mitdünsten. Pinienkerne zufügen, würzen. Ca. 1/4 ausdrücken, abkühlen lassen. Fisch würzen, mit Spinatmischung belegen, aufrollen, mit Speck umwickeln, feststecken.
3. Röllchen in 2 EL Öl 3–4 Minuten anbraten, herausnehmen. 30 g Butter im heißen Bratfett schmelzen, mit 30 g Mehl bestäuben, anschwitzen. Mit 200 ml Milch und 400 ml Brühe ablöschen, aufkochen. Fischröllchen zugeben, 7–8 Minuten köcheln lassen. Spinatgemüse erneut kurz erwärmen. Mit Röllchen und Soße anrichten. Dazu schmeckt Wildreis.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde (ohne Wartezeit). Pro Portion ca. 740 kcal, E 44 g, F 39 g, KH 51 g

Das sollten Sie für die Rezepte im Haus haben

Gewürze, getr. Kräuter, Essig, Öl, Mehl, Milch, Eier, Zucker, Zwiebeln, Paniermehl, Tomatenmark, Butterschmalz, Pesto, Butter, Soßenbinder, Brühe, Nudeln, Zitronensaft, flüssigen Honig, Rotwein, Kräuter, Speisestärke, Weißwein, Küchengarn, Holzspießchen



Roulade mit grüner Soße

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 1 Bund Kräuter für Frankfurter grüne Soße
2. 300 g Vollmilchjoghurt
3. 200 g Schmand
4. 4 Hähnchen filets (à ca. 150 g)
5. 8 Scheiben (à ca. 10 g) Schwarzwälder Schinken



1. 2 Eier in ca. 10 Minuten hart kochen. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Eier abgießen, abschrecken, pellen und hacken. Joghurt und Schmand verrühren. Kräuter und Eier unterrühren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

2. Fleisch längs halbieren, flach klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Je 1 Scheibe Schinken darauflegen, aufrollen und feststecken. 4 Eier trennen. Eigelbe, 250 g Mehl, 125 ml Milch und 1 Prise Salz verrühren. Eiweiße steif schlagen, unterheben. Teig in 40 g Butterschmalz portionsweise in einer Pfanne ausbacken, bis er hellbraun ist. Wenden und in 2–3 cm große Stücke (Kratzete) reißen. Zu Ende backen, bis sie goldgelb sind. Auf eine Platte legen und warm stellen.

3. Rouladen in 2 EL Öl unter Wenden ca. 12 Minuten braten. Rouladen mit grüner Soße und Kratzete auf Tellern anrichten. Mit Kerbel garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde. **Pro Portion ca. 900 kcal, E 60 g, F 50 g, KH 51 g**

Schnitzel-Röllchen in Paprikasahne



NIMM 5

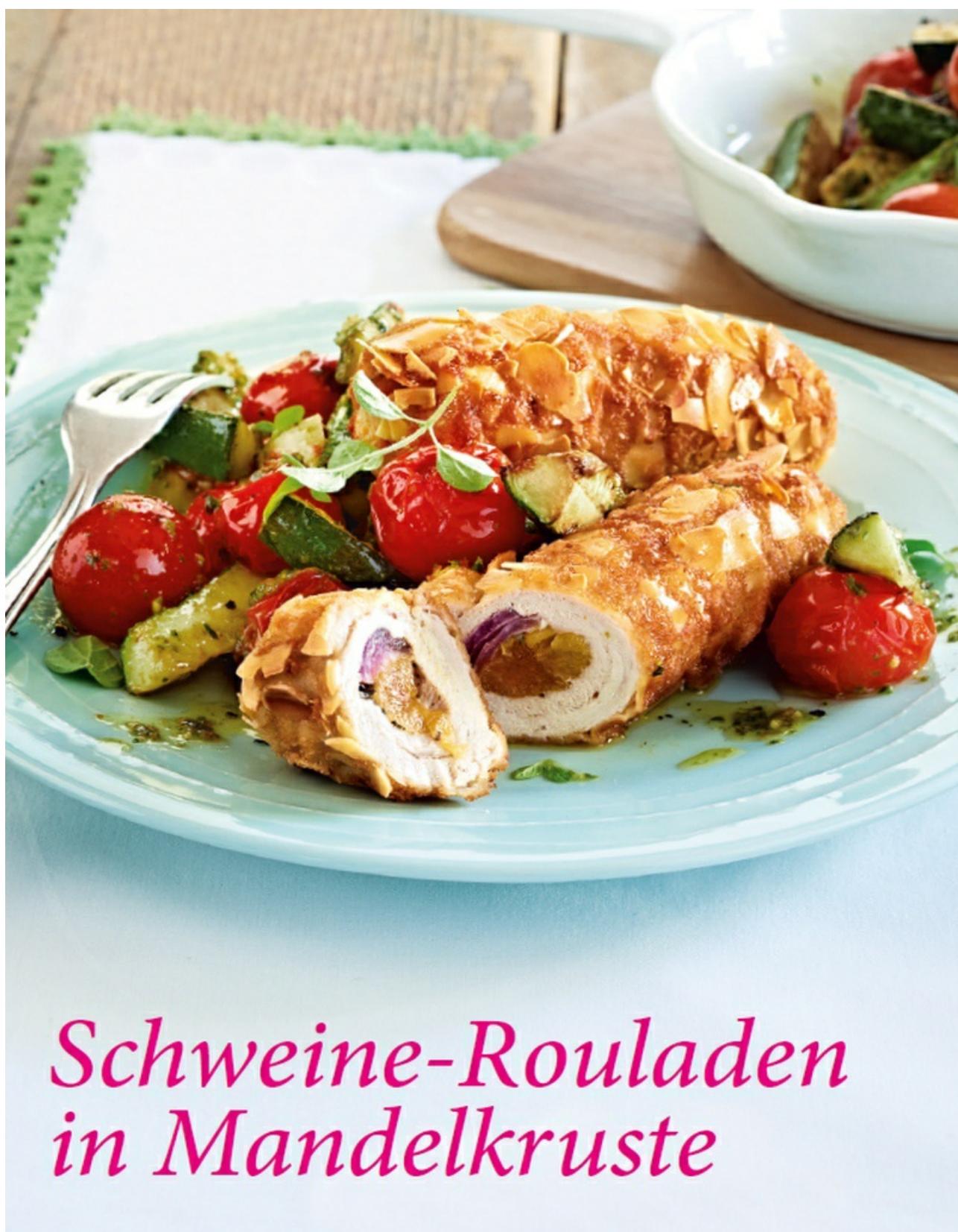
Zutaten für 4 Personen

1. 1,2 kg Kartoffeln
2. 500 g bunte Paprikaschoten
3. 8 Schweineschnitzel (à ca. 75 g)
4. 8 g Schnitzel-Würzer
5. 200 g Schlagsahne



1. Kartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. 1 große Zwiebel halbieren, 1 Hälfte fein, andere Hälfte grob würfeln. Ca. 150 g Paprikaschoten fein, Rest grob würfeln. Fein gewürfelte Zwiebel und Paprika mischen. Schnitzel sehr flach klopfen, mit Schnitzel-Würzer bestreuen, Paprika-Zwiebel-Füllung darauf verteilen. Zu Rouladen aufrollen, feststecken. In 2–3 EL Öl braten. Herausnehmen.
2. Grobe Zwiebelwürfel im heißen Bratfett kurz anbraten. Paprikawürfel zufügen, andünsten. Mit 300 ml Brühe und Sahne ablöschen. 2 TL Tomatenmark unterrühren, ca. 10 Minuten schmoren. Nach ca. 5 Minuten Schnitzelröllchen zufügen, mitschmoren.
3. 1/4 l Milch erwärmen. Kartoffeln abgießen, heiße Milch und 30 g Butter zufügen, stampfen, würzen. Schnitzelröllchen mit Paprikasahne und Püree auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde. Pro Portion ca. 650 kcal, E 43 g, F 33 g, KH 45 g

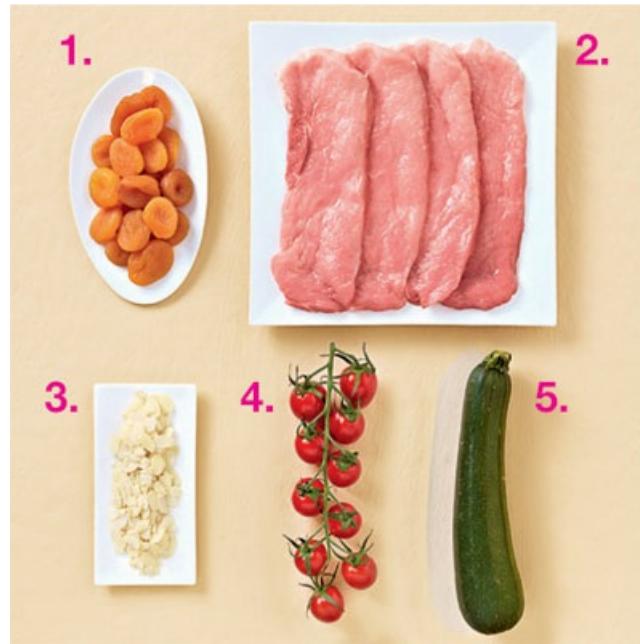


Schweine-Rouladen in Mandelkruste

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 100–125 g getrocknete Aprikosen
2. 4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g)
3. 50 g Mandelblättchen
4. 200 g Kirschtomaten
5. 1 mittelgroße Zucchini



1. Aprikosen halbieren. 1 rote Zwiebel schälen, in dünne Spalten schneiden. In 1 TL Öl ca. 2 Minuten anbraten. Mit 1 EL Essig ablöschen, herausnehmen.
2. Schnitzel halbieren und zwischen 2 Lagen Folie sehr dünn klopfen. Aprikosenhälften und Zwiebelpalten an eine Seite der Rouladen legen. Rouladen salzen und pfeffern. Aufrollen.
3. 1 Ei in einem tiefen Teller verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mandeln etwas zerkleinern und mit 2–3 EL Paniermehl mischen. Rouladen zuerst in 2–3 EL Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Durch das Ei ziehen und in dem Mandel-Mix wenden.
4. Ca. 500 ml Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen darin unter Wenden 3–5 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 10 Minuten zu Ende garen.
5. Tomaten waschen und trocken tupfen. Zucchini waschen, putzen und in ca. 3 cm lange Spalten schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchinispalten darin unter Wenden ca. 4 Minuten braten. Salzen und pfeffern. Tomaten zugeben und ca. 1 Minute weiterbraten, bis die Tomaten anfangen zu platzen. Pfanne vom Herd nehmen. 2 EL grünes Pesto und evtl. 1 EL heißes Wasser unterrühren. Rouladen und Gemüse auf Tellern anrichten. Evtl. mit Majoran garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten. **Pro Portion ca. 500 kcal, E 41 g, F 26 g, KH 24 g**

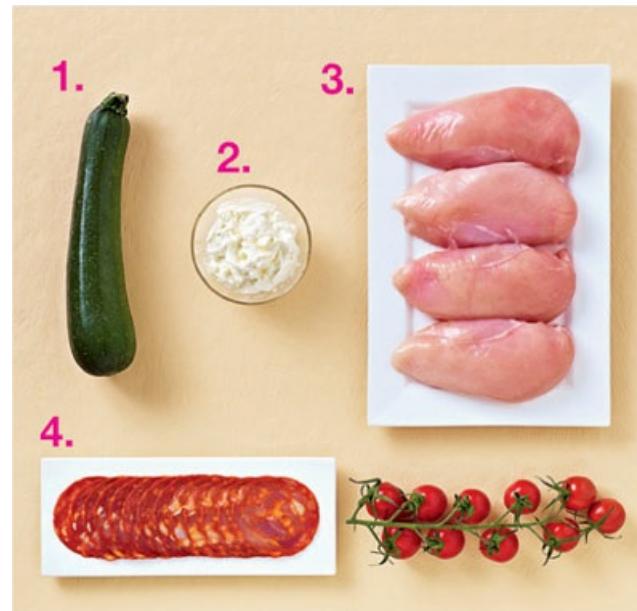


Hähnchen-Rouladen

NIMN 5

Zutaten für 4 Personen

1. 1 Zucchini (ca. 200 g)
2. 150 g Frischkäse (12 % Fett)
3. 4 Hähnchen filets (à ca. 160 g)
4. ca. 75 g Chorizo-Scheiben
5. 200 g Kirschtomaten



1. Zucchini längs mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. 50 g grünes Pesto und Frischkäse verrühren. Fleisch waagerecht aufschneiden, auseinanderklappen und etwas flacher klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Chorizo belegen und mit Pesto-Frischkäse-Creme bestreichen, dann aufrollen. In 1 EL Öl rundherum in 10–15 Minuten goldbraun braten.

2. 300 g Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Tomaten halbieren. Fleisch herausnehmen, warm halten. 400 ml Milch mit 5 gestrichenen EL Soßenbinder verrühren, Bratsatz damit ablöschen und in 5 bis 10 Minuten zu einer sämigen Soße einkochen. Ca. 1 Minute vor Ende der Garzeit der Nudeln Zucchini zufügen. Nudeln abgießen, abtropfen lassen.

3. Tomaten und Nudeln in 1 EL 2–3 Minuten braten, würzen. Fleisch in Scheiben schneiden. Anrichten.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten. **Pro Portion** ca. 760 kcal, E 57 g, F 31 g, KH 63 g

Griechische Lamm-Rouladen



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 200 g Feta
2. ca. 8 grüne Oliven ohne Stein
3. je 1 gelbe und grüne Paprikaschote
4. 8 Lammrouladen (à ca. 100 g)
5. 1 Dose (425 ml) passierte Tomaten



1. Vom Feta 8 ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. Oliven in dünne Ringe schneiden. Paprika in kleine Stücke schneiden. 1 Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.
2. Fleisch flach klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Oliven und je 1 Streifen Feta auf dem Fleisch verteilen. Rouladen eng aufrollen und feststecken.
3. Rouladen in einem Bräter in 2 EL Öl ca. 5 Minuten anbraten. Ca. 1 Minute vor Ende der Garzeit Paprika, Zwiebeln und ca. 1 TL Knoblauchpulver zugeben, mitbraten. 1 EL Tomatenmark einrühren, kurz anrösten. Mit 300 ml Brühe ablöschen. Tomaten zugeben, ca. 1 Stunde schmoren lassen.
4. Rouladen mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und etwas Zucker abschmecken. Mit Rest Feta und evtl. Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt Krautsalat.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden. Pro Portion ca. 710 kcal, E 48 g, F 52 g, KH 12 g



*Saftgulasch
mit Bandnudeln*

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 400 g Champignons
2. 500 g Tomaten
3. 1 kg gemischtes Gulasch
4. 300 g Nudeln (z. B. Bandnudeln)
5. 3 Stiele Petersilie



-
1. 4 Zwiebeln schälen und würfeln. Champignons putzen, säubern und evtl. halbieren. Tomaten waschen, putzen und grob würfeln.
 2. 3–4 EL Öl in einem großen Schmortopf erhitzen, Fleisch zufügen und unter Wenden kräftig anbraten. Nacheinander Zwiebeln und Champignons zufügen, mit anbraten. 2 EL Tomatenmark unterrühren und anschwitzen. Tomaten zufügen, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker würzen. Mit 1 1/4 l Wasser ablöschen, aufkochen und ca. 1 1/2 Stunden schmoren.
 3. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Petersilie waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Gulasch aufkochen, 2–3 EL Soßenbinder einröhren, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker abschmecken. Nudeln abgießen. Mit Gulasch anrichten. Mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 2 1/4 Stunden. Pro Portion ca. 460 kcal, E 46 g, F 11 g, KH 44 g



Rindergulasch mit Artischocken

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 12 getrocknete Tomaten in Öl
2. 1 kg Rindergulasch (aus der Keule)
3. 4 Zweige Rosmarin
4. 300 g Artischockenherzen (Dose)
5. 8 Stiele Basilikum



1. Tomaten abtropfen lassen, Öl dabei auffangen. Fleisch trocken tupfen. 4 kleine Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. 2–4 EL Tomatenöl in einem großen Topf erhitzen. Fleisch darin unter Wenden 4–5 Minuten braun braten. Zwiebeln zugeben und 1–2 Minuten weiterbraten. Getrocknete Tomaten in feine Würfel schneiden. Tomatenwürfel mit 4 EL Tomatenmark und Rosmarin zum Fleisch geben, 1–2 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch mit 800 ml Brühe ablöschen, Bratsatz lösen und zugedeckt unter gelegentlichem Wenden ca. 1 1/2 Stunden schmoren.
3. Die Artischocken in ein Sieb gießen, gut abtropfen lassen, vierteln und im Gulasch erwärmen. Basilikum waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Schälchen anrichten und mit Basilikum bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 1 3/4 Stunden. Portion ca. 460 kcal, E 62 g, F 12 g, KH 26 g

Putengulasch mit Äpfeln



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 800 g Putenbrust im Stück
2. 2 Äpfel (z. B. Elstar)
3. 250 g Basmati-Reis
4. 125 ml Apfelsaft
5. 2 Bund Lauchzwiebeln



1. Fleisch trocken tupfen und in große Würfel schneiden. Äpfel vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft beträufeln.
2. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Fleisch in 2–3 Portionen in 20 g Butterschmalz anbraten, mit 3 TL Curry, Salz und Pfeffer würzen. Gesamtes Fleisch in den Bräter geben. Apfelsaft und 500 ml Wasser zugießen, aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten schmoren.
3. Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Apfelstücke und Lauchzwiebeln zum Fleisch geben, ca. 5 Minuten mitgaren. 2–3 EL Soßenbinder in das Gulasch rühren und aufkochen. Gulasch abschmecken. Gulasch und Reis anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten. **Pro Portion ca. 570 kcal, E 55 g, F 11 g, KH 66 g**



Schmortopf mit buntem Gemüse

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 750 g gemischtes Gulasch
2. 150 g gemischte Oliven ohne Stein
3. 100 g Speckwürfel
4. je 1 rote und gelbe Paprikaschote
5. 1 Zucchini



1. 2 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.
2. Gulasch evtl. kleiner schneiden. Im Bräter in 2 EL Öl portionsweise unter Rühren scharf anbraten. Oliven evtl. halbieren, mit etwas getrocknetem Knoblauch, 1 EL Tomatenmark, Speck- und Zwiebelwürfeln hinzufügen, ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit 400 ml Rotwein (z. B. Barolo) aufgießen, 1 TL getrockneten Rosmarin zugeben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 1 Stunde schmoren lassen.
3. Paprika vierteln, putzen, waschen und würfeln. Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
4. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Paprika- und Zucchiniwürfel darin unter gelegentlichem Wenden ca. 10–13 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.
5. Bräter aus dem Backofen nehmen und Inhalt auf dem Herd erneut aufkochen lassen. 2 EL Soßenbinder unter Rühren einstreuen. Das Gemüse zum Fleisch geben. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Zucker abschmecken. Den Schmortopf erneut einmal aufkochen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden. Pro Portion ca. 610 kcal, E 48 g, F 32 g, KH 13 g

Laura-TIPP

Zu dem deftigen Schmortopf schmecken wahlweise Nudeln oder Reis besonders gut.

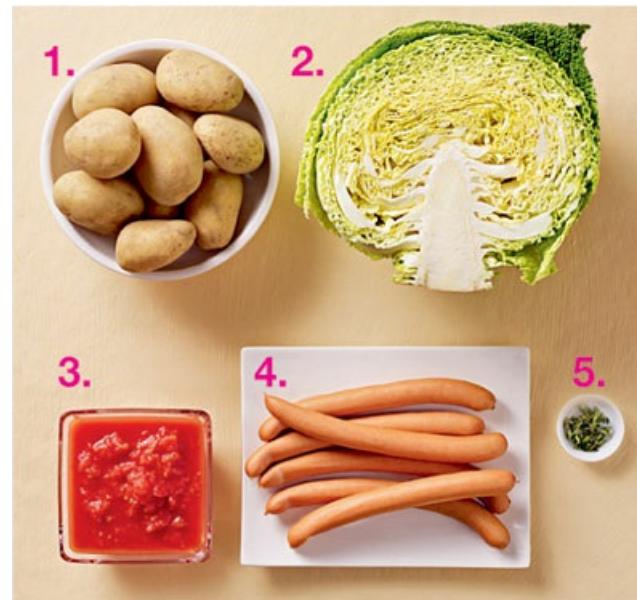


Wiener
Kartoffel-Gulasch

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 1 kg Kartoffeln
2. 1/2 Kopf (ca. 500 g) Wirsingkohl
3. 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
4. 400 g Wiener Würstchen
5. frische Thymianblättchen



1. Kartoffeln schälen, gründlich waschen und in grobe Würfel schneiden. 1 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Wirsingkohl putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Kohlrippen flacher schneiden.
2. 3 EL Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Kartoffeln und Zwiebel darin ca. 10 Minuten unter Wenden anbraten. Wirsingkohl zufügen und 3–4 Minuten mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Thymian würzen. Tomaten und 750 ml Wasser zugeben, aufkochen und ca. 15 Minuten schmoren lassen.
3. Würstchen in dicke Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Würstchen darin rundherum anbraten. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln geben. Gulasch erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. In vier Schüsseln anrichten und mit Thymianblättchen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten. Pro Portion ca. 580 kcal, E 20 g, F 39 g, KH 36 g

Kasseler-Gulasch mit Weißkohl



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 800 g Weißkohl
2. 1 kg ausgelöstes Kasseler Kotelett
3. 4 Wacholderbeeren
4. 1 kg Kartoffeln
5. 2 EL Crème fraîche



1. Kohl putzen, waschen und in feinen Streifen vom Strunk schneiden. 2 Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. 2 EL Butterschmalz erhitzen und das Fleisch darin ca. 10 Minuten anbraten. Nach ca. 5 Minuten Zwiebeln zugeben. Mit 1 l Wasser ablöschen, Weißkohl dazugeben und aufkochen. 1 EL Instant-Brühe einrühren. Mit Wacholderbeeren und etwas Pfeffer würzen. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 45 Minuten schmoren lassen.
2. Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Gulasch würzen. Mit 1 –2 EL Honig abschmecken und mit Crème fraîche verfeinern. Gulasch anrichten und Kartoffeln dazureichen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde. **Pro Portion ca. 530 kcal, E 54 g, F 18 g, KH 45 g**

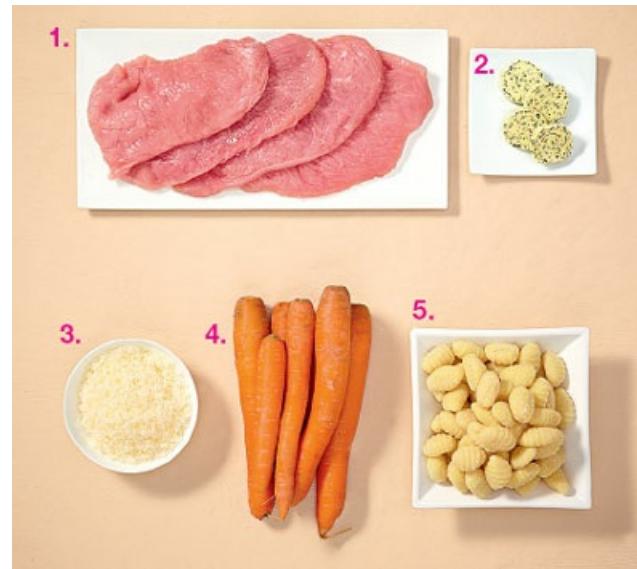


Putenröllchen mit Möhren

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 4 Putenrouladen (\hat{a} ca. 150 g)
2. 40 g Kräuterbutter
3. 75 g geriebener Parmesan
4. 800 g Möhren
5. 500 g frische Gnocchi (Kühlregal)



-
1. Fleisch längs halbieren. Stücke auf eine Arbeitsfläche legen, würzen. Mit Kräuterbutter bestreichen, mit Käse bestreuen. Aufrollen, feststecken. In 2–3 EL Öl anbraten. Mit 400 ml Brühe ablöschen, ca. 15 Minuten schmoren.
 2. Möhren schräg in Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 8–10 Minuten garen. Gnocchi in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen. Abgießen und gut abtropfen lassen.
 3. Gnocchi in 2 EL Butterschmalz unter Wenden 3–4 Minuten braten. Röllchen aus der Brühe nehmen, warm halten. Brühe erneut aufkochen. 1–2 TL Stärke und 4 EL Wasser glatt rühren, in die kochende Brühe rühren, abschmecken. Röllchen wieder zufügen. Möhren abgießen, 1 EL Butter zufügen, kurz schwenken. Röllchen in Soße mit den Möhren anrichten. Gnocchi dazureichen.

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten. **Pro Portion ca. 590 kcal, E 43 g, F 26 g, KH 46 g**

Mediterrane Kohlroulade



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 150 g Langkornreis
2. 75 g schwarze Oliven (ohne Stein)
3. 8 Spitzkohlblätter
4. 100 g Schafskäse
5. 600 g gemischtes Hackfleisch



-
1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Oliven und 1 Zwiebel würfeln. Kohl in Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, abschrecken. Mittelrippe flach schneiden. Blätter abtropfen lassen. Käse zerbröseln.
 2. Reis abgießen. Mit Hack, 1 Ei, Oliven, Käse und Zwiebel verkneten, würzen. Aus dem Hack 8 längliche Frikadellen formen, mit je einem Kohlblatt umwickeln, festbinden.
 3. Rouladen in 2 EL Öl ca. 3 Minuten anbraten. Mit 750 ml Brühe ablöschen. Ca. 30 Minuten garen, zwischendurch wenden. Rouladen mit Soße anrichten. Dazu schmeckt Paprikagemüse.

Arbeitszeit: ca. 25 Minuten. **Pro Portion ca. 690 kcal, E 41 g, F 43 g, KH 36 g**

Zander-Spitzkohl-Röllchen



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 1 Spitzkohl (ca. 600 g)
2. 4 Zanderfilets (à ca. 200 g)
3. 200 g Crème fraîche
4. 150 g rotes Pesto
5. 1 Glas (400 ml) Fischfond



1. 4 Kohlblätter ablösen, in Salzwasser blanchieren, abschrecken. Blätter längs halbieren, Mittelrippe wegschneiden. Rest Spitzkohl in Streifen schneiden. 1 Zwiebel fein würfeln.
2. Fischfilets quer halbieren, würzen. Mit je 1/2 Kohlblatt belegen. Mit 150 g Crème fraîche und 100 g Pesto bestreichen. Aufrollen, feststecken. Fond, 100 ml Weißwein, 10 Pfefferkörner und Salz aufkochen, Hitze reduzieren. Fischröllchen darin ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.
3. Zwiebel in 1 EL Butter andünsten. Kohl und ca. 5 EL Wasser zugeben, würzen, ca. 5 Minuten schmoren. Röllchen warm stellen. Fond passieren, kurz einkochen lassen. Rest Pesto und Crème fraîche unterrühren.

Arbeitszeit: ca. 25 Minuten. **Pro Portion ca. 600 kcal, E 46 g, F 37 g, KH 14 g**

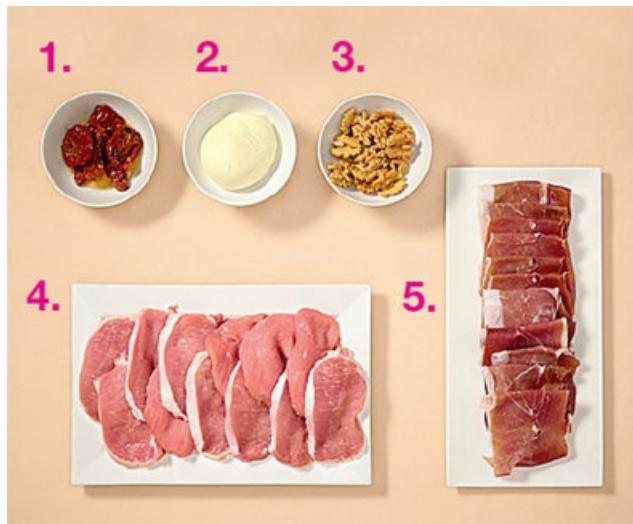


Gefüllte Schweineröllchen

NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 40 g getrocknete Tomaten
2. 200 g Mozzarella
3. 40 g Walnusskerne
4. 12 dünne Schweineschnitzel (à 60 g)
5. 12 hauchdünne Scheiben Pancetta (Bauchspeck)



1. Tomaten ca. 15 Minuten in heißem Wasser einweichen.
2. Mozzarella auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Walnüsse fein hacken. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Tomaten abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Fleisch waschen und trocken tupfen. Auf jedes Schnitzel eine Scheibe Pancetta legen. Mit Mozzarella, Tomaten und Walnüssen belegen. Aufrollen und feststecken.
3. 2 EL Öl in einem Bräter oder Schmortopf erhitzen. Röllchen darin rundherum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 TL getrockneten Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. 150 ml Weißwein und 250 ml Wasser zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 20–25 Minuten bei schwacher Hitze schmoren lassen. Schweineröllchen aus dem Schmorfond nehmen. Schmorfond erneut abschmecken. Rouladen mit Soße anrichten und servieren. Dazu schmeckt Brokkoli.

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten. **Pro Portion ca. 540 kcal, E 56 g, F 32 g, KH 3 g**

Laura-TIPP

Für noch mehr Würze: Mischen Sie frisch gehackten Thymian unter die Rouladenfüllung.

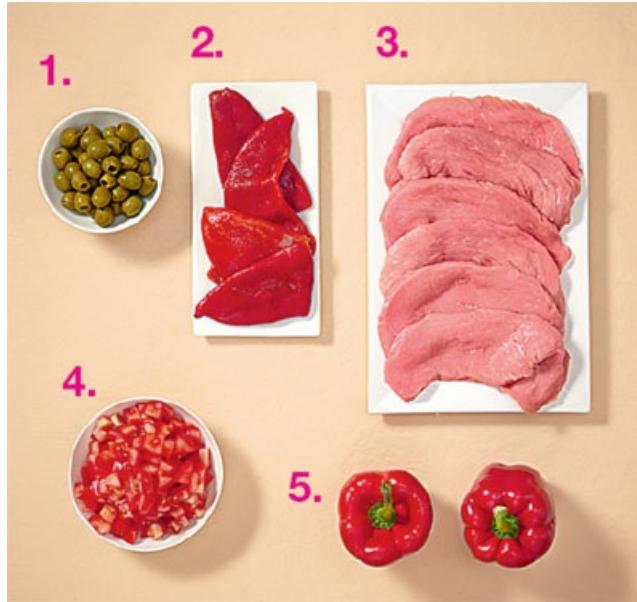
Kalbsrouladen mit Paprika- Tomaten-Sofße



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 150 g grüne Oliven ohne Stein
2. 1 Glas (370 ml) gesäuerte rote Paprikaschoten
3. 6 Kalbsrouladen (à ca. 175 g)
4. 1 Packung (400 g) Tomatenwürfel
5. 2 rote Paprikaschoten



1. Oliven würfeln. Paprika abtropfen lassen, waagerecht halbieren. Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen. Oliven und Paprika darauf verteilen, aufrollen, feststecken.
2. Rouladen in 2 EL Butterschmalz in einem Bräter anbraten, herausnehmen. 1 EL Tomatenmark und 1–2 TL Mehl in den Bräter geben, anrösten. Mit 750 ml Brühe ablöschen. Tomaten und Rouladen zugeben, bei mittlerer Hitze ca. 1 1/2 Stunden garen.
3. Paprikaschoten in Streifen schneiden. Ca. 20 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Rouladen geben. Dazu schmecken Spätzle.

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten. **Pro Portion ca. 530 kcal, E 58 g, F 24 g, KH 11 g**

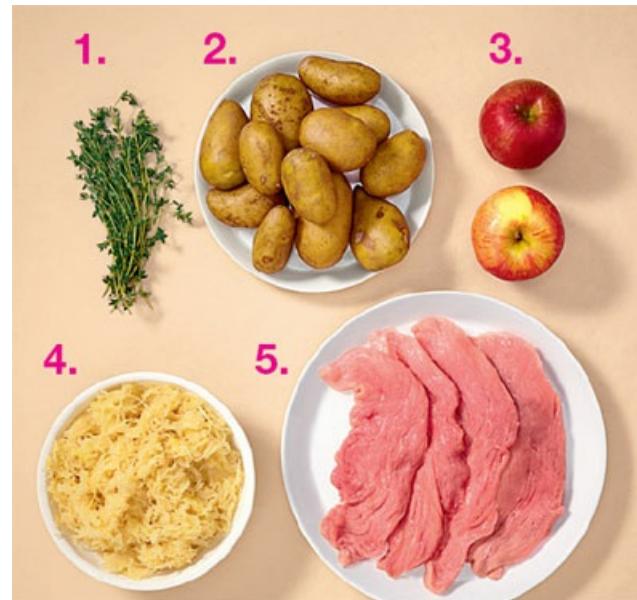
Schnitzelröllchen mit Kartoffelgratin



NIMM 5

Zutaten für 4 Personen

1. 1/2 Bund Thymian
2. 1 kg Kartoffeln
3. 2 Äpfel
4. 1 kg Sauerkraut
5. 4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g)



-
1. Thymian hacken, mit 1 l Brühe aufkochen. Kartoffeln schälen, in Scheiben hobeln. In 4 kleine Auflaufformen schichten. Mit 800 ml vorbereiteter Brühe übergießen. Im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C) ca. 40 Minuten überbacken.
 2. Äpfel schälen, entkernen, grob raspeln. Mit Sauerkraut mischen. Schnitzel flacher klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je 2 EL Sauerkrautmischung belegen, aufrollen und feststecken.
 3. Rouladen in 1 EL Öl in einer Pfanne rundherum ca. 5 Minuten anbraten. Herausnehmen, Sauerkraut in die Pfanne geben. Rest Brühe zugießen, Rouladen zugeben, ca. 15 Minuten schmoren. Alles anrichten.

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten. Pro Portion ca. 410 kcal, E 30 g, F 8 g, KH 47 g

Impressum:

Heinrich Bauer Dienstleistungs KG
Digital Brand Solutions & Innovation
Meßberg 1
20077 Hamburg
Deutschland
e-mail: appsupport@bauermmedia.com
Telefax oder Tel.: +49 40 3019-0

Vertretungsberechtigter Geschäftsleiter:

Carsten Schüerhoff (erreichbar unter der Anschrift der Heinrich Bauer Dienstleistungs KG)

Handelsregister-Nummer:

Amtsgericht Hamburg, HRA 78125

USt-ID: DE118908116

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt gemäß § 55 Abs. 2 RStV:

Viola Wallmüller
Chefredakteurin
Bauer Women GmbH
Redaktion Laura
Meßberg 1
20067 Hamburg

eBook-Herstellung und Auslieferung:

readbox publishing, Dortmund
www.readbox.net