Kalbsroulade mit Bohnen gefüllt

Dieses raffinierte Rezept bringt neuen Schwung auf den Tisch! Feine Kalbsroulade, mit Bohnen gefüllt und mit Sherry und Weißwein verfeinert.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 1,2 h

Zutaten

Für die Rouladen

550 g	Kalbsfleisch (vom Rücken)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
260 g	Bohnen (grüne)
	Öl (zum Anbraten)
120 ml	Weißwein
120 ml	Sherry
2 EL	Saucenbinder

Für die Marinade

1 Stk.	Frühlingszwiebel
1 EL	Petersilie
120 ml	Sojasauce
2 EL	Sherry

Zubereitung

1. Für die mit Bohnen gefüllte Kalbsroulade zuerst die Marinade zubereiten: Die Frühlingszwiebel sorgfältig waschen, trocknen, putzen und in schmale Röllchen schneiden, in

eine Schüssel füllen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, fein hacken und dazugeben. Sherry und Sojasauce zufügen und alle Zutaten gut verrühren.

2. Das Fleisch pfeffern und salzen. Die Bohnen waschen und putzen (fällt bei TK-Ware weg). Anschließend Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Bohnen darin 4 bis 5 Minuten blanchieren. Die Bohnen dann auf die Fleischscheiben legen. Das Fleisch eng um die Bohnen wickeln und mit der Nahtstelle nach unten in die Schüssel mit der Marinade legen. Mit einem Löffel die Marinade über die Rouladen gleichmäßig verteilen. Mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kalbsrouladen aus der Schüssel nehmen und mit Küchenpapier trockentupfen. Mit der Nahtstelle nach unten in die Pfanne legen und scharf anbraten. Danach auch die anderen Seiten scharf anbraten. Die Rouladen herausheben und mit Alufolie abdecken zum Warmhalten.

4. Den Bratensatz in der Pfanne mit Sherry ablöschen. Weißwein und etwa 0,2 Liter Wasser einfüllen, umrühren. Einmal aufkochen lassen, dann die Sauce einige Minuten einkochen lassen. Anschließend mit dem Saucenbinder abbinden. Die Rouladen wieder in die Pfanne legen und noch etwa 5 Minuten lang fertig garen, dabei einmal wenden. Auf angewärmten Tellern mit der Sauce und beliebigen Beilagen anrichten.

Tipp

Als Beilage zur mit Bohnen gefüllten Kalbsroulade schmecken Bandnudeln, Reis oder Kartoffelpüree.