

# 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 | <a href="#">Salz</a>           |
| 1 Prise | <a href="#">Pfeffer</a>        |
| 260 g   | <a href="#">Bohnen</a> (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.