

Kräuter-Rollbraten mit Putenhackfleisch

ZUBEREITUNG

1 Ei hart kochen. Zwischenzeitlich Rindfleischscheibe wie ein Schmetterlingssteak quer einschneiden, aufklappen und flachklopfen. Die Brötchenkrume in kleinste Stückchen zerbröseln, mit dem restlichen Ei und Wasser-Sahne-Gemisch verkneten. In einer Schüssel das Hackfleisch mit Kräutern, Parmesan und der Ei-Brotmasse vermengen, würzen.

Die Rindfleischscheibe von beiden Seiten kräftig pfeffern. Die Hackfleischfüllung gleichmäßig darauf verteilen (dabei etwa 1 cm vom Rand freilassen). Den Mozzarella sowie die hartgekochten Eier in feine Scheiben und den Schinken in Streifen schneiden. Käse, Schinken und zuletzt die Eier auf der Bratenscheibe verteilen. Alles aufrollen und mit einem Küchengarnt zusammenbinden. Den Rollbraten in heißem Öl von allen Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen, in dem Bratenfond die Zwiebel anschwitzen und anschließend mit Rotwein ablöschen. Den Fond um die Hälfte einkochen. Den Braten wieder hineinlegen. Die abgetropften Tomaten und das Lorbeerblatt hinzufügen, abschmecken. Im geschlossenen Bräter ca. 2 Std. schmoren. Anschließend die Tomatensoße durch ein Sieb streichen und den Braten in Scheiben aufschneiden.



Zubereitung 45 Min.



Schmorzeit 2 Std.

ZUTATEN

2 Eier
1 Rindfleischscheibe (z.B. Schulterbraten oder Rouladenfleisch), ca. 2 cm dick, 400 g
1/2 Brötchen
2 EL Wasser-Sahne-Gemisch (1 EL Sahne + 1 EL Wasser)
150 g Putenhackfleisch
1 Bd. glatte Petersilie, gehackt
1/2 TL Rosmarin, gehackt
15 g Parmesan, grob geraspelt
Paprikapulver, edelsüß
60 g Mozzarella
60 g magerer, luftgetrockneter Schinken
300 ml trockener Rotwein
200 g geschälte Tomaten (Dose)
1 Lorbeerblatt
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für 4 Personen



SAISON-REZEPT

Pro Portion:

Energie 401 kcal
EW 41 g
KH 4 g (0 BE)
F 19 g
Kalium 38 %
Phosphor 38 %
PP 11

GOURMET-TIPP

Mit Petersilienreis ein tolles deftiges Wintergericht! Hierzu den Reis kochen, abgießen, kurz in 1EL Butter und frisch gehackter Blattpetersilie schwenken. Mit frisch gemahlenem rotem Pfeffer würzen.

ZIEL: Dieses Gericht hat ein ausgesprochen gutes Phosphor-Protein-Verhältnis (P/P). Sie haben schon einen großen Teil Ihres Eiweißbedarfes gedeckt.