

## **Rouladen „Hausfrauenart“**

mit Gurken und Speck

Für 1 Personen

Zubereitungszeit mit Vorbereitung: ca. 2 Std.

### **Zutaten:**

2 große Rinderrouladen, dünn geschnitten

2 Essiggurken

1 Zwiebel

2 Scheiben durchwachsener Speck

1 EL milder Senf

200 ml Fleischbrühe

1 TL frischer Majoran, fein gehackt

1 TL Mehl

2 EL ÖL

Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

Heizen Sie Ihren Ofen auf 160° C vor. Schneiden Sie Essiggurken, Zwiebel und Speckscheiben in ganz feine und kleine Würfel und mischen Sie alles gut miteinander in einem Gefäß. Tupfen Sie beide Rouladen auf beiden Seiten mit Küchentrepp sehr gut ab und legen Sie sie auf ein ausreichend großes Brett. Nun werden die Rouladen auf der Innenseite gut gesalzen und gepfeffert, mit dem Senf fein bestrichen und mit der Gurken-Zwiebel-Speckfüllung zur Hälfte belegt. Legen Sie die nicht belegte Hälfte der Roulade über die Füllung, klappen Sie die Ränder leicht nach innen und rollen Sie die Roulade auf. Am besten mit Küchengarn über Kreuz zubinden oder mit Holzspießchen feststecken. >

Nun wird die Fleischbrühe in einem kleinen Topf aufgeköcht und heiß gehalten. Braten Sie die beiden Rouladen anschließend im Schmortopf im heißen Öl auf beiden Seiten scharf an, dabei nochmals auf der Außenseite salzen und pfeffern. Mit Mehl bestreuen und das Mehl eine bräunliche Farbe annehmen lassen. Mit der heißen, am besten noch kochenden Fleischbrühe aufgießen und aufkochen lassen. Den gehackten Majoran zufügen und mit dem Deckel geschlossen in den vorgeheizten Ofen stellen.

Reduzieren Sie die Ofentemperatur auf 140° C und lassen die Rouladen für ca. 90 Minuten in der Fleischbrühe schmoren, dabei regelmäßig wenden oder mit der Flüssigkeit begießen.

Nehmen Sie nach Ablauf der Schmorzeit und einer „Druckprobe“ mit dem Kochlöffel die Rouladen aus dem Ofen, dicken Sie die Schmorflüssigkeit je nach Belieben noch etwas ein und servieren Sie das Gericht am besten mit Salzkartoffeln und einem frischen Salat.