Rindsroulade Provençal

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

500	g	Niedere Beiried, vorderer Teil des halbierten Rinderrückens ohne Knochen Salz, Pfeffer aus der Mühle
140	g	Blattspinat, aus dem Tiefkühler - TK
5	TL	Pinienkerne
80	g	Mozzarella Salz, frisch gemahlener Pfeffer frisch geriebener Muskat
5	Scheiben	Parmaschinken
50	ml	Olivenöl, raffiniert

Für die Sauce:

40	ml	Balsamicoessig
200	ml	Brauner Fond

Herstellung:

1. Beiried plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Aufgetauten TK-Blattspinat grob hacken und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Pinienkerne grob hacken und den Mozzarella fein zupfen.
4. Das plattierte Rindfleisch in der Reihenfolge - Spinat, Pinienkerne, Mozzarella und einer Scheibe Parmaschinken belegen - einrollen und mit einem *Bindfaden wie ein Geschenkspackerl binden.
5. Fleisch in heißem Öl auf allen Seiten scharf anbraten in eine Auflaufform geben und im Backrohr bei 75 °C ca. 18 Minuten rosa garen.
6. Für die Sauce die Bratenrückstände der Pfanne mit Balsamicoessig ablöschen, mit braunem Fond auffüllen und 5 Minuten einköcheln lassen.
7. Roulade schräg tranchieren, und auf der Sauce anrichten.

*TIPP: Zum in Form bringen vom Fleisch kannst du auch ein Metallspießchen oder eine Fleischklammer verwenden.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister