

# Manuelas Rindsrouladen mit Polenta



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 4 Stück Rindsschnitzel (von der Schale oder Huft)
  - 12 Scheiben HANDL TYROL Tiroler Speck g.g.A. Schinkenspeck Heu
  - 2 weiße Zwiebeln
  - 2 EL Senf
  - 4 Stück Gewürzgurken
  - 3 Karotten
  - Salz und Pfeffer aus der Mühle
  - Zahnstoher oder Spieße
  - 1 EL Tomatenmark
  - 250 ml Rotwein
  - 150 g Mirepoix (Karotten, Zwiebel, 1/2 Sellerieknolle)
  - Salz, Pfeffer
  - 1 Lorbeerblatt
  - 1 Knoblauchzehe
  - Öl oder Butterschmalz zum Anbraten
  - 200 ml Rindsuppe/-fond
- Für die Polenta:**
- 100 g Polenta
  - 400 ml Gemüsebrühe (oder Wasser)
  - 20 g Butter
  - 50 g Parmesan
  - Salz, Muskat
- Für die Garnitur:**
- 60 g HANDL TYROL Tiroler Speck g.g.A. Schinkenspeck Heu, Zahnstoher

1. Zwiebeln schälen und klein schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Zwiebeln anbräunen. Beiseitestellen.
2. Karotten schälen, längs in schmale Stifte schneiden. Gewürzgurken der Länge nach vierteln. Mirepoix vorbereiten: Karotten, Zwiebel und Knollensellerie schälen und klein würfeln.
3. Schnitzel klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. HANDL TYROL Speckscheiben, Karotten, Gewürzgurken und gebräunte Zwiebeln mittig darauf platzieren. Links und rechts die Ränder einschlagen und eine Roulade rollen, mit einem Spieß oder Zahnstoher fixieren.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Rouladen langsam von allen Seiten anbraten, bis sie schön gebräunt sind.
5. Rouladen aus der Pfanne nehmen. Das Gemüse im Bratenfond anrösten. Tomatenmark zufügen, anrösten und mit Rotwein ablöschen. Einreduzieren und mit der Suppe aufgießen.
6. Rouladen in die Sauce geben, im vorgeheizten Backrohr bei 160-165 Grad Heißluft weich schmoren. Bei der Hälfte der Garzeit die Gewürze zugeben, Rouladen ab und zu wenden.
7. Sobald die Rouladen weich sind, aus der Sauce heben. Sauce durch ein Sieb passieren und auf Konsistenz bringen.
8. Für die Polenta Gemüsebrühe oder Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Polenta im Strahl einrühren.
9. Mit Salz und Muskat würzen und langsam fertig kochen.
10. Zum Schluss Butter und geriebenen Parmesan unterrühren.
11. HANDL TYROL Schinkenspeck Heu in einer Pfanne kurz anbraten. Die Zahnstoher aus den Rouladen entfernen. Polenta auf Teller verteilen. Jeweils eine angeschnittene Roulade daraufsetzen, mit Sauce, dem Schinkenspeck und frischen Kräutern anrichten.

Hier geht es  
zum Rezeptvideo:



[bergwelten.com/rouladen](https://bergwelten.com/rouladen)

In Kooperation mit

