

# Schnelle italienische Rindsrouladen

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Eine schnelle, italienische Variante als Gegenstück zur deutschen Rindsroulade.

## Zutaten

- 4 Rumpsteaks, dünn geklopft à 160 g
- 4 dünne Scheiben Parma Schinken
- 1/4 l Tomatensaft
- 1/4 l brauner Bratensaft
- 100 g Ricotta in Würfeln
- 2 El geriebener Parmesan
- 200 - 250 g Tomaten in Öl, grob gewürfelt
- 2 mittelgroße Zwiebeln in Würfeln
- 2 fein geschnittene Knoblauchzehen
- 5 - 6 schwarze Oliven, gewürfelt
- 2 El gehackte Petersilie
- 3 El fein geschnittener frischer Basilikum
- 1 El frischer Thymian, gezupft, geschnitten
- 1 El Majoran, gezupft, geschnitten
- 1 Tl Rosmarin, gehackt
- 1 El geriebenes Weißbrot
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Füllung:

### Schritt2

Die gewürfelten Zwiebeln mit dem Knoblauch in Olivenöl glasig anschwitzen. Die Tomaten, die Oliven, die Kräuter dazu geben danach das Weißbrot und den Parmesan, nachschmecken.

### **Schritt3**

Die Herstellung:

### **Schritt4**

Die Rumpsteaks an der Fettseite 3 - 4-mal einschneiden (Soll das Zusammenziehen verhindern) und zwischen zwei Küchenfolien wie ein Minutensteak dünn klopfen.

### **Schritt5**

Auslegen und zunächst je eine Scheibe Parmaschinken und einige Basilikumblätter darüber geben. Danach die Füllung aufstreichen, den Ricotta gleichmäßig verteilen, aufrollen.

### **Schritt6**

Mit Zahnstochern fest stecken, äußerlich leicht salzen und pfeffern.

### **Schritt7**

Nunmehr in heißem Öl von allen Seiten gut anbraten, Farbe nehmen lassen.

### **Schritt8**

Zunächst mit dem Tomatensaft und dem Bratensaft ablöschen und für ca. 20 min. bei geschlossenem Deckel leise köcheln lassen

### **Schritt9**

(Oder in den auf 180° C vorgeheizten Backofen schieben, kommt etwas auf die Qualität des Fleisches an)

### **Schritt10**

Danach prüfen, ev. noch etwas nach schieben,heraus nehmen, warm halten.

### **Schritt11**

Den Fond auf die benötigte Menge einkochen, nachschmecken, ev. mit 1 Teelöffel Speisestärke „sämig“ binden.

### **Schritt12**

Noch einige gehackte Kräuter dazu geben.

### **Schritt13**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt14**

Gern serviere ich meine schnellen, italienischen Rindrouladen mit kurz geschwenktem Spitzkohl und einem Oliven Stampf und mit den verschiedenen, italienischen Teigwaren.

**Rezeptart:** Rindfleisch **Tags:** schnelle

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schnelle-italienische-rindsrouladen/>