



# Mediterrane Rinderrouladen mit Bandnudeln

Zeit gesamt  
🕒 2h 15min

Zubereitungszeit  
👉 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Karotten	2 St.
Stangensellerie	0.25 St.
Thymian, frisch	5 g
Tomaten, getrocknet	150 g
Basilikum, frisch	80 g
Knoblauchzehen	1 St.
Pinienkerne	3 EL
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rinderrouladen, frisch	8 St.
Serranoschinken	100 g
Öl	4 EL
Tomatenmark	2 EL
Rotwein, trocken	200 ml
Tomaten, gehackt	800 g
Zucker	
Bandnudeln	500 g

## Zubereitung



### Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Sieb, Küchenkrepp, Pürierstab, Küchengar

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Karotten schälen, Enden entfernen. Stangensellerie waschen und mit Karotten klein würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln.
2. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Knoblauch schälen und grob hacken. In einem hohen Gefäß Basilikum mit Knoblauch, Pinienkernen und Olivenöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rouladen jeweils mit 2 Scheiben Serranoschinken belegen, mit Basilikumpesto bestreichen und mit getrockneten Tomaten belegen. Rouladen an den langen Seiten einschlagen und von der kurzen Seite her eng aufrollen. Jeweils mit einem Garn festbinden.
4. In einer Pfanne oder einem Schmortopf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Rouladen ca. 5 Min. dunkel anrösten. Anschließend auf einem Teller beiseitestellen.
5. Topf erneut mit 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und im Bratensatz Zwiebeln mit Karotten und Sellerie ca. 4 Min. anbraten. Tomatenmark und Thymian zugeben und nochmal ca. 3 Min. braten. Mit Rotwein ablöschen und ca. 3 Min. einköcheln lassen. Mit gehackten Tomaten auffüllen und Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

6. Mediterrane Rouladen in die Tomatensauce setzen und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Stufe ca. 2 Std. schmoren. Dabei bei Bedarf etwas warme Brühe nachgießen.

7. Nach ca. 1,5 Std. in einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Bandnudeln im siedenden Wasser ca. 8 Min. garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

8. Mediterrane Rinderrouladen in Tomatensauce mit Bandnudeln auf Tellern verteilen. Nach Belieben mit Basilikum garnieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1332 kcal
Kohlenhydrate	140 g
Eiweiß	100 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	41 g