

Hackfleischroulade, gefüllte

Zutaten für 4 Portionen

500 g gemischtes Hackfleisch,
1 Ei,
1 Zwiebel,
1 EL Olivenöl,
1 EL Semmelbrösel,
Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano,
Chayennepfeffer,

Für die Füllung :

1 Zucchini,
2 Möhren, große,
75 g Gouda – Käse, gereift,

Gemüse :

500 g Zucchini,
500 g Möhren,
250 g Champignons, kleine,
1 Zwiebel,
2 EL Olivenöl,
Salz, Pfeffer, Thymian.



Einige Zweige Rosmarin, Klarsichtfolie.

Zubereitung :

Für die Füllung der Hackfleischroulade :

Die Zucchini waschen, abtrocknen und mit dem Gemüsehobel sehr dünne Streifen abhobeln. Dabei die wattige Mitte der Zucchini auslassen. Es müssen 12 Streifen werden. Die Möhren waschen, abtrocknen und mit dem Sparschäler schälen. Ebenfalls mit dem Gemüsehobel 12 sehr dünne Streifen abhobeln. Zucchini – Streifen und Möhren – Streifen getrennt in kochendem Salzwasser 3 bis 4 Minuten blanchieren. Sie sollten bissfest gegart sein, da sie in der Roulade nicht mehr nachgaren. Den Gouda – Käse grob raspeln. Die Zwiebel fein hacken und mit dem Ei und den Semmelbröseln unter das Hackfleisch mischen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano und Cayennepfeffer gut würzen. Von den Kräutern etwa 1 bis 2 EL verwenden. Die Hackfleischmasse in vier Teile teilen. Ein etwa 40 cm langes Stück Klarsichtfolie auf das Arbeitsbrett legen. Die Hackfleischmasse etwa ½ cm dick auf der Klarsichtfolie zu einem etwa 16 cm breiten und 25 cm langen Rechteck verteilen. Die Breite der Hackfleischmasse nach der Kasserolle bemessen. Jeweils drei Zucchinistreifen und darauf drei Möhrenstreifen auf das Hackfleisch – Rechteck legen. Das obere Ende frei lassen. Mit ¼ des geraspelten Käse bestreuen. Das Hackfleisch – Rechteck mit Hilfe der Klarsichtfolie aufrollen und die Enden zudrücken. Die Kasserolle mit Olivenöl einölen und die Hackfleischrolle mit dem Tortenheber hineinlegen. Die anderen drei Hackfleischrollen ebenso herstellen. Die Rosmarinzweige dazwischen legen. Die Hackfleischrouladen im vorgeheizten Backofen bei 220 °C mit Heißluft etwa 20 Min. backen.

Das Gemüse :

Die Zucchini waschen, abtrocknen und in Würfel schneiden. Dabei das wattige Innere nicht verwenden. Die Möhren waschen, abtrocknen und mit dem Sparschäler schälen. Ebenfalls in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. In

WWW.KOCHBAEREN.DE

Rezepte > aus dem Ofen > Rezept : Hackfleischroulade, gefüllte

einem (beschichteten) Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel 5 Min. dünsten. Dann das Zucchini- und Möhrengemüse zugeben und in etwa 10 Min. bissfest garen. Die Champignons säubern, braune Stellen entfernen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Champignons darin scharf anbraten. (Die Pfanne muss möglichst groß sein, damit die Champignons beim Anbraten keine Flüssigkeit ziehen.

Die Soße herstellen :

Die Hackfleischrouladen aus der Kasserolle nehmen und warm stellen. Den Bratenfond mit $\frac{1}{4}$ l Wasser ablöschen, aufrühren und durch ein Sieb in einen kleinen Topf füllen. Etwas braunen Soßenbinder einrühren und aufkochen lassen.

Servieren :

Die Hackfleischrouladen mit einem sehr scharfen Messer halbieren und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Gemüse dazu geben. Etwas Soße über die Hackfleischrouladen geben. Stangenweißbrot dazu reichen.