

Schnelle Mini-Rouladen mit Feigenfüllung und Couscous



Für 2 Personen

- 2 Rinderrouladen (à circa 150 g)
- 1 EL körniger Senf
- 3 EL Tomatenmark
- 2 EL gut abgetropfter eingelegter Kürbis (aus dem Glas)
- 4 getrocknete Feigen
- 50 g essfertige Maronen (Esskastanien), ersatzweise Walnüsse
- Salz, Chiliflocken
- 1 EL Olivenöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 60 g Instant-Couscous
- 1 EL gemischte Tiefkühl-Kräuter

Zubereitung

1. Rouladen abtupfen und auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Halbieren, so dass 4 Rouladen daraus werden. Senf, 1 EL Tomatenmark und den Kürbis vermischen. Dabei den Kürbis zerdrücken. Die Rouladen gleichmäßig mit der Mischung bestreichen. Feigen und Maronen fein würfeln. Rouladen gleichmäßig damit belegen. Mit Salz und Chili würzen und anschließend fest aufwickeln. Mit Spießen zustecken oder mit Küchengarn umwickeln.
2. Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Rouladen darin von allen Seiten scharf anbraten. Mit der Brühe ablöschen. Restliches Tomatenmark einrühren. Mit Chili und Essig würzen. Zugedeckt circa 30 Minuten schmoren lassen. Dabei die Rouladen ab und zu mit Soße beschöpfen und 1-mal wenden.
3. Tomaten waschen und halbieren, nach Ablauf der Schmorzeit zu den Rouladen geben und bei offenem Deckel noch circa 10 Minuten weiter köcheln lassen, bis die Soße die richtige Konsistenz hat.
4. Couscous mit der gleichen Menge kochendem Wasser übergießen, salzen und pfeffern und einige Minuten ausquellen lassen. Tiefkühl-Kräuter unterrühren.
5. Rouladen mit Soße und Couscous anrichten.

Nährwerte pro Portion

Energie: 520 kcal

Kohlenhydrate: 48 g (entspricht 4,8 KE)

Davon Zucker: 19 g

Eiweiß: 41 g

Fett: 18 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 5 g

Ballaststoffe: 10 g

Tipp

Die kleineren Rouladen sind viel schneller gar als herkömmliche, bei denen mehrere Schichten Fleisch übereinander liegen.

