

Rindsrollbraten mit Peperoni-Auberginen-Füllung und Zitronen-Couscous



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 2 h 10 min

 Aktivzeit: 40 min

 Mittel



Zutaten

für 6 Personen

- 1.2 kg** Schulter vom Schweizer Rind
- 2** Auberginen
- 2** Peperoni (rot und gelb)
- 2** Schalotten
- 2** Knoblauchzehen
- 1** Bio-Zitrone
- 3 EL** Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 2 TL** geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL** Koriandersaat, leicht zerstoßen
- 2** Lauch
- 3 EL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 2 dl** trockener Weisswein
- 4 dl** Rindsbouillon
- 2** Lorbeerblätter
- 1 Prise** Zucker
- 360 g** Couscous
- 20 g** Butter

Zubereitung

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 525** kcal
- 48 g** Eiweiss
- 21 g** Kohlenhydrate
- 24 g** Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

Tipp

Hierfür eignet sich auch ein ausgelöstes Lammgigot wunderbar.

- 1 Auberginen und Peperoni putzen und fein würfeln, Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Zitrone schälen, Saft auspressen, Schale und Saft zur Seite stellen. Olivenöl in einer grossen Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten, Auberginen und Peperoni zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Koriander würzen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten weich dünsten. Etwas abkühlen lassen. Lauch putzen und in grobe Stücke schneiden
- 2 Rindsschulter auf der Arbeitsfläche flach ausbreiten, mit Salz und Pfeffer würzen. Gedünstete Auberginen und Peperoni gleichmässig darauf verteilen, dabei am Rand ca. 2 cm frei lassen. Vorsichtig aufrollen und mit Küchengarnd binden.
- 3 Öl in einem Bräter auf höchster Stufe erhitzen, Rollbraten darin von allen Seiten 4–5 Minuten anbraten. Lauch zugeben, mit Weisswein und Bouillon ablöschen und zum Kochen bringen. Lorbeer und Zitronenschale zugeben und geschlossen bei mittlerer Hitze ca. 90 Minuten schmoren.
- 4 Sobald der Rollbraten weich ist, aus dem Schmorfond nehmen und warm stellen. Schmorfond kräftig einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.
- 5 In der Zwischenzeit Couscous nach Packungsanweisung zubereiten, Butter und Zitronensaft zugeben und mit einer Gabel krümelig rühren. Garn vom Rollbraten entfernen, Rollbraten in Scheiben schneiden und mit der Sauce und dem Couscous servieren.