Rindsrollbraten mit Peperoni-Auberginen-Füllung und Zitronen-Couscous

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.

Schweiz. Natürlich. SUISSE GARANTIE

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

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 Küchengarn 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.