



## RINDERROULADEN

**Zutaten (für 4 Personen)**

4 Rinderrouladen aus der Oberschale,  
8 Scheiben geräucherter Speck, 400 ml Rinderfond, 100 g Gewürzgurken, 125 ml Rotwein,  
20 g Tomatenmark, 2 EL Pflanzenöl, 1 EL mittelscharfer Senf,  
1 Stück Staudensellerie, 1 Stück Lauch, 1 mittelgroße Zwiebel,  
1 kleine Karotte, 1 kleine Petersilienwurzel, 1 Knoblauchzehe

### Zubereitung:

Die Rouladen einzeln zwischen Klarsichtfolie flach klopfen, dann auf einer Arbeitsfläche nebeneinander legen, salzen und pfeffern und eine Seite mit Senf bestreichen.

Die Gewürzgurken längs in etwa 5 mm dicke Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Rouladen mit je 2 Scheiben Speck, Gurkenstreifen und Zwiebelscheiben belegen. Die Rouladen an den Seiten einschlagen und von der schmalen Seite her aufrollen, anschließend mit Küchengarn zusammenbinden.

Karotte, Petersilienwurzel und Knoblauch schälen, Sellerie und Lauch putzen, alles klein würfeln.

In einem Schmortopf das Öl erhitzen und die Rouladen darin rundherum anbraten, dann aus dem Topf nehmen. Das klein gewürfelte Gemüse in den Topf geben und anschwitzen. Tomatenmark einrühren, mit Rotwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Fond zugießen, die Rouladen wieder einlegen und bei geringer Hitze zugedeckt 45–60 Minuten köcheln lassen. Nach dem Ende der Garzeit das Fleisch wieder herausnehmen und warm halten. Die Schmorflüssigkeit durch ein feines Sieb passieren, etwas einkochen lassen. Die Rouladen wieder einlegen bzw. mit der Sauce auf Tellern anrichten.

Dazu passen gut Beilagen wie Kartoffeln oder Spätzle.



Weitere Informationen erhalten Sie unter:

[www.gq-bayern.de](http://www.gq-bayern.de)



Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

[www.alp.bayern.de](http://www.alp.bayern.de)

3. Auflage, 10/2015, Best.-Nr. 1256, alp Bayern, Agentur für Lebensmittel – Produkte aus Bayern  
Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Ludwigstraße 2, 80539 München, E-Mail: info@alp.bayern.de, www.alp.bayern.de  
Bildnachweis: Bayerisches StMELF; thinkstock, Deutscher Fleischer-Verband e.V.  
Gestaltung: CUBE Werbeagentur GmbH, München · Druck: Druck + Verlag Ernst Vögel GmbH

# GUT ZU WISSEN, WAS AUF DEN TISCH KOMMT!



## RINDFLEISCH



## „GEPRÜFTE QUALITÄT – BAYERN“ FÜR RINDFLEISCH

Wenn Ihnen in Sachen Fleisch nicht alles „Wurst“ ist und Sie wissen wollen, woher Ihr Fleisch kommt und wie es hergestellt wurde, dann achten Sie auf **das staatlich verliehene Qualitäts- und Herkunftszeichen „Geprüfte Qualität – Bayern“!**

DIESES ZEICHEN STEHT FÜR:

### HERKUNFT VON BAYERISCHEN BAUERN

- ◆ Geburt, Aufzucht, Mast und Schlachtung der Tiere in Bayern
- ◆ Stufenübergreifender Herkunftsnnachweis



### MEHR SICHERHEIT DURCH DAS DREISTUFIGE KONTROLLSYSTEM

- ◆ Eigenkontrollen auf allen Produktionsebenen
- ◆ Betriebskontrollen durch zugelassene externe Prüfeinrichtungen
- ◆ Staatliche Systemkontrolle



### GUT ZU WISSEN, WAS AUF DEN TISCH KOMMT ...

### MEHR TRANSPARENZ

- ◆ Aufzeichnungspflicht und Kontrolle von landwirtschaftlichen Betrieben, Schlachtbetrieben und dem Lebensmitteleinzelhandel
- ◆ Qualitätsgesicherte Futtermittel
- ◆ Stufenübergreifende Rückverfolgbarkeit



### KURZE WEGE UND MEHR QUALITÄT

- ◆ Aus der Region – für die Region
- ◆ Maximal 4 Stunden Transportzeit nach der Verladung der Tiere erlaubt
- ◆ Besondere Untersuchung der Fleischqualität
- ◆ Verbot von Klärschlamm Einsatz



## RINDERSTEAK MIT SCHLEHEN (SÜSS-SAUER)



### Zutaten für die Steaks (für 4 Personen)

4 Rindersteaks à ca. 200 g, 1 EL gehackte Kräuter, 3 EL Pflanzenöl/Rapsöl, 1 kleine Zwiebel (geviertelt), 4 Kirschtomaten, 1 Prise Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Steaks in Schale legen und Kräuter darauf verteilen. Mit Pflanzenöl/Rapsöl beträufeln und zugedeckt im Kühlschrank 1 Stunde marinieren. In einer Grillpfanne Öl aus der Marinade erhitzen. Steaks salzen und pfeffern und von jeder Seite 4–6 Minuten grillen, dabei öfter mit der Marinade beträufeln. In der letzten Minute Zwiebelviertel und Kirschtomaten mit in die Pfanne geben.

### Zutaten für die Schlehen süß-sauer (für 4 Personen)

90 ml Apfelessig, 150 ml Wasser, 120 g Blütenhonig, 90 g sonnengetrocknete Tomaten, 1 kleine Zwiebel, 450 g Schlehen (oder Preiselbeeren), 300 g Quitten (oder Birnen)

### Zubereitung:

Essig mit Wasser und Honig in einen Topf geben und langsam aufkochen. Getrocknete Tomaten fein schneiden. Zwiebel fein würfeln. Schlehen waschen und gut abtropfen lassen. Zwiebelwürfel, Tomaten und Schlehen in Gläser füllen, mit der heißen Flüssigkeit übergießen. Gläser verschließen und 24 Stunden ruhen lassen. Dann nochmals alles kurz erwärmen. Quitten schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Zu den Schlehen geben, würzen, durchmischen und auf kleiner Flamme zugedeckt ca. 50 Minuten köcheln lassen. Gegebenenfalls noch etwas Wasser zugeben. Durch ein Sieb passieren und heiß in die Gläser füllen. Gläser nach Vorschrift verschließen und bei 90 °C 30 Minuten einkochen. Eingemachte Schlehen zum Steak servieren.

Ausführliche Infos zum Programm: [www.gq-bayern.de](http://www.gq-bayern.de)