



CHEFKOCH.DE

Asiatische Rinderroulade

Kichererbsen abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch abziehen und pressen.

Kichererbsen mit 2 EL Wasser pürieren, mit Ingwer, Knoblauch und Salz würzen. Mit Sambal Olek nach gewünschter Schärfe abschmecken.

Paprikaschote halbieren, entkernen und waschen, schälen und längs in dünne Streifen schneiden. Lauch putzen, waschen und schräg in 1-2 cm breite Stücke teilen.

Fleisch abbrausen, trocken tupfen und leicht salzen und pfeffern. Kichererbsencreme gleichmäßig darauf verteilen und aufstreichen. Gleichmäßig mit Paprikastücken belegen und eng aufrollen und feststecken.

Rouladen mit Stärke bestäuben und in heißem Öl rundherum anbraten. Mit etwas Brühe und Zitronensaft ablöschen. Etwa 70 Minuten zugedeckt schmoren lassen, zwischendurch etwas Brühe nachgießen.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Lauch zufügen und mitgaren. Zum Schluss Sauce mit Zucker und süß-scharfer Sauce abschmecken.

Koriander waschen und klein zupfen und über die Rouladen streuen.

Rouladen mit Sauce servieren und Reis dazu reichen.

Zutaten für 4 Portionen:

- 240 g Kichererbsen, (aus der Dose)
- 4 Scheibe/n Roulade(n) vom Rind, aus der Oberschale (a 180 g)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- ½ TL Sambal Oelek
- 1 Stück Ingwer, etwa walnussgroß
- 1 Paprikaschote(n), rot und gelb
- 2 Stange/n Lauch
- Speisestärke
- 2 EL Öl
- ½ Liter Fleischbrühe
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Sauce, süß-scharfe (Fertigprodukt)
- ½ Bund Koriander oder Petersilie
- Pfeffer
- Zucker
- Salz

Verfasser: Liesbeth

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: normal
kJ/kcal p. P.: keine Angabe /