

## Rinderrouladen mit Mangold

**Zubereitung: 1 Stunde 40 Minuten**  
**Für 4 Personen**

### Zutaten

- 400g Mangold
- 2 EL Walnussöl
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 250ml Weißwein
- 200g Magerquark
- 60g Walnusskerne
- 20g Kakao-Nibs
- ½ TL frisch geriebener Muskatnuss
- Salz
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 dünne Rinderrouladen
- Schokoladensenf
- Öl zum Braten
- 425ml Brühe
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 100g Austernpilze, grob gehackt
- 25g Vollkornweizenmehl
- 1 Gewürznelke
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Pimentkörner
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 40g Milkschokolade (38% Kakao), gehackt



### Zubereitung

Den Mangold waschen. In einem großen Topf das Walnussöl erhitzen und den Knoblauch zugeben. 80 Milliliter angießen und aufkochen lassen. Den Mangold dazu geben und zugedeckt in 10 Minuten weich dünsten. In ein Sieb geben, gut abtropfen lassen, überschüssige Flüssigkeit herausdrücken und abkühlen lassen.

Den Mangold grob hacken und mit dem Quark in einer Schüssel verrühren. Die Walnüsse hacken, ein paar Kerne für die Garnierung zurückbehalten. Gehackte Walnüsse und Kakao-Nibs zum Mangold geben und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Die Rouladen auf der Arbeitsfläche ausbreiten, dünn mit Schokoladensenf bestreichen und die Füllung darauf verteilen. Die Rouladen aufrollen und mit Holzstäbchen oder Rouladenspießen zusammenhalten. Den Backofen auf 140°C vorheizen.

Drei Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Rouladen darin rundherum braun braten. Die Rouladen in einen Schmortopf geben, mit 100 Milliliter der Brühe übergießen und etwa 80 Minuten zugedeckt im Ofen schmoren lassen.

Für die Sauce die Zwiebel in der Pfanne bei leichter Mittelhitze 5 Minuten anschwitzen, bis sie leicht gebräunt ist. Die Pilze dazugeben und gut anbraten. Das Mehl darüberstauben und unterrühren. Restliche Brühe und Wein sowie die Gewürze dazugeben. Die Sauce salzen, pfeffern und unter Rühren aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und die Schokoladen unterziehen.

Die Rouladen auf vier Tellern anrichten und etwas Sauce darüberträufeln. Die restliche Sauce separat dazu reichen.

Passt gut dazu: Köstlich dazu sind die Schokoladenspätzle von Seite 44 und Mangoldgemüse.

Weintipp: Hier kommen Südtaliens Weißweine so richtig zum Zuge. Die Trauben profitieren in ihren hohen oder Meereslagen von den kühlen Nächten beziehungsweise Meeresbrisen. Nehmen sie einen Greco di Tufo oder Inzolia.