



Sommerlich gegrillte Rouladen

*mit mediterraner
Füllung*



Sommerlich gegrillte Rouladen

Zutaten

Für 4 Personen

Für die Rouladen

8	dünne Rinder Rouladen aus Hüfte, Lende oder Filet <i>(ca. 80–100 g pro Stück)</i>
Etwas	Salz
Etwas	schwarzer Pfeffer
2 EL	Olivenöl <i>(zusätzlich mehr zum Bestreichen)</i>

Für die Füllung

1/2 Tasse	getrocknete Tomaten <i>(eingelegt)</i>
1 kleine	Zucchini
2	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
100 g	Feta
Etwas	frischer Basilikum
Etwas	Salz
Etwas	Pfeffer

Zubereitung

1. Rouladen vorbereiten

Die Rouladen zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und vorsichtig flachklopfen, bis sie etwa 5 mm dick sind. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Füllung zubereiten

Getrocknete Tomaten abtropfen und feinhacken. Zucchini und Frühlingszwiebeln klein schneiden und Knoblauch reiben. In einer Schüssel Tomaten, Zucchini, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, zerkrümelten Feta und gehackten Basilikum vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Rouladen füllen und rollen

Füllung gleichmäßig auf den Rouladen verteilen, dabei außen einen kleinen Rand frei lassen. Dann die langen Seiten des Fleisches etwas über die Füllung klappen, um die Enden zu verschließen.

Anschließend das Fleisch von einer offenen Seite zur anderen aufrollen und die Roulade mit Küchengarn (Zahnstochern, Rouladenklammer) verschließen.

4. Garen

In einer ofenfesten Pfanne etwas Rapsöl erhitzen. Die Rouladen bei mittlerer bis hoher Hitze darin rundum für 4–5 min anbraten, bis das Fleisch schön gebräunt ist. Anschließend im vorgeheizten Ofen bei 145°C für 10 min garen.

5. Servieren

Rouladen kurz ruhen lassen, Garn/Zahnstocher entfernen. Serviere die Rouladen ganz oder in Scheiben geschnitten mit einer sommerlichen Beilage deiner Wahl.

Durch das Falten der Seiten über die Füllung vor dem Aufrollen wird sichergestellt, dass die köstliche mediterrane Füllung beim Braten in der Roulade bleibt. Diese Methode sorgt für perfekt geformte Rouladen, die nicht nur hervorragend schmecken, sondern auch optisch ansprechend sind. Ideal für ein sommerliches Grillfest oder als Highlight eines besonderen Essens.