



# Bärlauchrouladen

## mit Bärlauch-Senf-Füllung



**Die Zutaten:**  
 40g Bärlauch  
 80g Petersilie  
 100g Paniermehl  
 150g Milch  
 50g gemahlene Haselnüsse  
 85g mittelscharfer Senf  
 Salz  
 Pfeffer

4 Schnitzel oder Rouladen (Schwein, Pute)  
 oder  
 4 Hühnerbrüstchen  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 EL Rapsöl  
 1 EL Stärke  
 750ml Wasser

### Bärlauch Einfrieren:

Wichtig ist es vor dem Zubereiten oder dem Einfrieren den Bärlauch sehr gründlich zu waschen. Gerade wild gewachsener Bärlauch kann mit Eier des Fuchsbandwurms belegt sein.

Hierfür wird er unter fließendem (heißen) Wasser mit den Händen (Handschuhe) gut gereinigt und dann trocken getupft.

- Die Blätter in eine Gefriertüte geben. Wenn man ihn lagenweise in die Tüte legt und Pergamentpapier dazwischen kann man ihn später besser portionsweise entnehmen.
- Alternativ kann man den Bärlauch auch mit etwas Wasser pürieren und in Eiswürfelbehälter füllen. So eingefroren kann man ihn einzeln entnehmen.

Der Bärlauch ist so gelagert mindestens 6 Monate haltbar.

### Die Zubereitung:

#### Für die Füllung:

- Den Bärlauch verlesen, waschen, gut trocken tupfen und dann fein hacken.
- Die Petersilie waschen, trocken, Blätter abzupfen. Die Stiele beiseite legen. Petersilie fein hacken.
- Paniermehl mit dem Bärlauch, der Petersilie, den Haselnüsse, der Milch und dem Senf gut vermengen.

#### Das Fleisch:

- Die Schnitzel plattieren (flach klopfen), Die Hühnerbrust in der Mitte einschneiden (bis ca. 1 cm vor „durchschneiden“ und dann auseinander falten. Plattieren.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Füllung auf die Fleischstücke verteilen und glatt streichen. Danach stramm aufrollen.
- Mit Holzstäbchen feststecken oder mit Küchengarnt umwickeln.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.
- Öl in eine (beschichtete) Pfanne geben und aufheizen.
- Die Fleischrouladen darin von allen Seiten gut anbraten.
- Das Fleisch in eine Auflaufform geben.
- Zwiebeln in der Pfanne andünsten.
- Knoblauch und Petersilienstiele hinzu geben und kurz mitdünsten lassen.
- Mit dem Wasser abgießen und alles in die Auflaufform geben.
- Die Rouladen bei 170°C für 60 Minuten im Backofen garen.
- Um eine Sauce zu erhalten den Bratensud absieben. Auf 0,5l auffüllen und in einem Topf zum kochen bringen.
- Etwas Stärke in kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit binden.
- Alternativ: die angebratenen Rouladen einschweißen und für ca. 2,5h bei 70°C im Sous Vide Garer fertig garen.

### Bärlauchroulade mit Sauce

	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Gesamt kcal	2330	In %	10,5	7,1	6,9	0,9
Gesamt kJ	9755	in g	163,5	110,7	106,7	13,5
pro Portion Kcal	583	in g	40,9	27,7	26,7	3,4
kJ	2439					

QR-Code scannen und Video schauen!

