



Opa Alfreds Küche

50 Rezepte wie früher

Hausmannskost · Eintöpfe · Klassiker

in großer Schrift · Mengen für 2 und 4 Personen

Alfred ist eine KI-Figur. Alle Bilder sind KI-generiert.

Willkommen in meiner Küche

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen in meiner Küche! Ich bin Alfred. Bevor wir anfangen, muss ich Ihnen etwas gestehen: Ich bin eine Figur, die mit künstlicher Intelligenz entstanden ist. Mein Gesicht, meine Stimme und die Bilder in diesem Buch kommen aus dem Computer.

Die Rezepte aber sind echte Klassiker der deutschen Hausmannskost, die in vielen Küchen seit Generationen gekocht werden. Wir haben sie mit öffentlich zugänglichen Rezeptsammlungen verglichen und Schritt für Schritt aufgeschrieben, damit sie auch Ihnen gelingen.

Dieses Buch ist in großer Schrift gesetzt, denn Kochen soll Freude machen und nicht die Augen anstrengen. Jedes Rezept nennt die Mengen für zwei und für vier Personen, die Zeit und die Allergene. Zu den wichtigsten Schritten finden Sie ein Bild. Wenn Sie bei einem Handgriff unsicher sind, schlagen Sie im Küchen-ABC nach.

Kochen Sie in Ruhe. Gutes Essen braucht keine Eile.

Ihr Alfred

Wichtige Hinweise

Alle Bilder in diesem Buch sind mit künstlicher Intelligenz erstellt (KI-generiert) und zeigen Serviervorschläge. Die Figur Alfred ist eine KI-Figur und keine reale Person. Mengen, Zeiten und Temperaturen sind Richtwerte; jeder Herd und jeder Backofen arbeitet etwas anders. Bitte achten Sie bei Allergien und Unverträglichkeiten auf die Zutaten und die Allergenhinweise. Dieses Buch ersetzt keine Ernährungs- oder Gesundheitsberatung. Wenn Sie krank sind, Medikamente einnehmen oder schwanger sind, besprechen Sie Ihre Ernährung bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Maße und Mengen

1 Teelöffel (TL)	ca. 5 ml
1 Esslöffel (EL)	ca. 15 ml
1 Prise	so viel, wie Sie zwischen zwei Fingern halten können (ca. 0,5 g)
1 Liter	1000 ml
1 Tasse (Kaffeetasse)	ca. 150 ml
1 EL Butter	ca. 15 g
1 EL Zucker	ca. 15 g
1 EL Mehl (gehäuft)	ca. 15 g
1 Päckchen Backpulver	15 g (= 3 TL)
1 Päckchen Vanillezucker	8 g
1 Päckchen Puddingpulver	ca. 37 g
1 Würfel frische Hefe	42 g

Backofen: Ober-/Unterhitze und Umluft

Ober-/Unterhitze 160 °C	Umluft ca. 140 °C
Ober-/Unterhitze 175 °C	Umluft ca. 150 °C
Ober-/Unterhitze 180 °C	Umluft ca. 160 °C
Ober-/Unterhitze 200 °C	Umluft ca. 180 °C
Ober-/Unterhitze 220 °C	Umluft ca. 200 °C

Wenn nichts anderes steht, gilt Ober-/Unterhitze. Bei Umluft rechnen Sie als Faustregel mit etwa 20 °C weniger.

Rinderrouladen mit Rotkohl und Salzkartoffeln

Zartes Rindfleisch mit Speck, Gurke und Senf gefüllt, in dunkler Soße geschmort



Gesamtzeit 170 Min.



Arbeitszeit 50 Min.

Schwierigkeit: mittel

Für 2 oder 4 Personen



Zutaten

Zutat	2 Personen	4 Personen
Für die Rouladen		
☐ Rinderrouladen aus der Oberschale, dünn geschnitten	2 Stück (je ca. 160 g)	4 Stück (je ca. 160 g)
☐ mittelscharfer Senf	1 EL	2 EL
☐ Frühstücksspeck in dünnen Scheiben	4 Scheiben	8 Scheiben
☐ Gewürzgurken	2 Stück	4 Stück
☐ Zwiebel für die Füllung	1 mittelgroße	2 mittelgroße
☐ Salz und Pfeffer aus der Mühle	nach Geschmack	nach Geschmack

Für die Soße

☐ Schmalz oder Bratöl zum Anbraten	1 EL	2 EL
☐ Zwiebel	1 mittelgroße	2 mittelgroße
☐ Möhre	1 Stück (ca. 100 g)	2 Stück (ca. 200 g)
☐ Sellerie	50 g	100 g
☐ Tomatenmark	1 EL	2 EL
☐ Rotwein, trocken (oder mehr Brühe)	125 ml	250 ml
☐ Rinderbrühe	300 ml	600 ml
☐ Lorbeerblatt	1 Stück	2 Stück
☐ Weizenmehl zum Binden	1 EL	2 EL

Für den Rotkohl

☐ Rotkohl, fein geschnitten	400 g	800 g
☐ Zwiebel	1 kleine	1 große
☐ Schmalz oder Bratöl	1 EL	2 EL
☐ Apfel, säuerlich	1 Stück	2 Stück
☐ Rotwein	100 ml	200 ml
☐ Apfelsaft	100 ml	200 ml
☐ Apfelessig	2 EL	4 EL
☐ Lorbeerblatt	1 Stück	2 Stück
☐ Gewürznelken	2 Stück	4 Stück
☐ Wacholderbeeren	3 Stück	6 Stück
☐ Salz	½ TL	1 TL
☐ Zucker	1 TL	2 TL

Für die Kartoffeln

☐ Kartoffeln, vorwiegend festkochend	400 g	800 g
☐ Salz fürs Kochwasser	1 TL	2 TL

Sie brauchen: großer Bräter oder Schmortopf mit Deckel, Küchengarn oder Rouladennadeln, Fleischklopper oder Pfannenboden, Sieb, zwei Töpfe für Rotkohl und Kartoffeln, Schneebesen

So gelingt es

- 1 Fleisch vorbereiten.** Tupfen Sie die Rouladen mit Küchenpapier trocken und legen Sie sie auf ein Brett. Klopfen Sie sie leicht flach, bis sie überall gleich dick sind. Würzen Sie beide Seiten mit Salz und Pfeffer und streichen Sie die Oberseite dünn mit Senf ein.
- 2 Füllung belegen.** Schneiden Sie die Zwiebel in dünne Ringe und die Gurken der Länge nach in Streifen. Belegen Sie jede Roulade mit zwei Scheiben Speck, Zwiebelringen und einem Gurkenstreifen. Lassen Sie rundherum einen Finger breit Rand frei.



- 3 Rollen und binden.** Schlagen Sie die langen Seiten ein wenig ein und rollen Sie die Roulade von der schmalen Seite her fest auf. Binden Sie sie mit Küchengarn an zwei Stellen zu, damit die Füllung nicht herausrutscht.
- 4 Rundherum anbraten.** Erhitzen Sie das Fett im Bräter bei mittlerer bis starker Hitze. Braten Sie die Rouladen darin rundherum etwa 8 bis 10 Minuten an, bis sie tief goldbraun sind und gut duften. Nehmen Sie die Rouladen heraus und stellen Sie sie beiseite.



5 Soßengemüse anrösten. Schneiden Sie Zwiebel, Möhre und Sellerie in kleine Würfel und rösten Sie sie im Bratensatz etwa 5 Minuten an. Rühren Sie das Tomatenmark ein und lassen Sie es 1 Minute mitrösten. Gießen Sie den Rotwein dazu und kochen Sie ihn auf die Hälfte ein. Geben Sie dann Brühe und Lorbeerblatt dazu.

6 Rouladen schmoren. Legen Sie die Rouladen zurück in den Bräter, setzen Sie den Deckel auf und lassen Sie alles bei kleinster Hitze 100 bis 120 Minuten leise köcheln. Gießen Sie bei Bedarf etwas heißes Wasser nach. Die Rouladen sollen zur Hälfte in der Soße liegen. Wenden Sie die Rouladen nach der Hälfte der Zeit. Sie sind fertig, wenn eine Gabel ohne Widerstand hineingleitet.



7

Rotkohl garen. Starten Sie den Rotkohl etwa eine Stunde vor Ende der Schmorzeit. Dünsten Sie die gewürfelte Zwiebel im Fett glasig. Geben Sie Kohl, Rotwein, Apfelsaft, Essig, Gewürze und Zucker dazu und kochen Sie alles auf. Schmoren Sie den Kohl zugedeckt 40 Minuten. Schälen Sie inzwischen den Apfel, entfernen Sie das Kerngehäuse und würfeln Sie ihn. Geben Sie den Apfel dann dazu und garen Sie alles weitere 15 Minuten. Nehmen Sie Lorbeerblatt und Nelken heraus und schmecken Sie mit Salz, Zucker und Essig ab.



8

Kartoffeln kochen. Starten Sie die Kartoffeln etwa 30 Minuten vor Ende der Schmorzeit. Schälen Sie sie, schneiden Sie sie in gleich große Stücke und kochen Sie sie in Salzwasser 20 bis 25 Minuten. Sie sind gar, wenn ein Messer leicht hineingleitet. Gießen Sie das Wasser ab und lassen Sie die Kartoffeln kurz ausdampfen.

9

Soße fertigstellen. Heben Sie die Rouladen heraus und halten Sie sie unter dem Deckel warm. Gießen Sie den Sud durch ein Sieb in einen kleinen Topf oder pürieren Sie ihn mit dem Gemüse, wenn Sie die Soße besonders sämig mögen. Rühren Sie das Mehl mit 4 EL kaltem Wasser glatt und rühren Sie es in den Sud. Kochen Sie alles 5 Minuten unter Rühren. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer.

10

Anrichten. Entfernen Sie das Küchengarn von den Rouladen. Legen Sie auf jeden Teller eine Roulade, dazu Kartoffeln und Rotkohl, und geben Sie reichlich Soße darüber.

Tipps

- Fragen Sie beim Metzger nach Rouladen aus der Oberschale und lassen Sie sie dünn schneiden. Dickes Fleisch bleibt zäh.
- Wenn die Soße zu dünn bleibt, kochen Sie sie ohne Deckel noch 5 bis 10 Minuten ein. Ist sie zu dick, rühren Sie etwas Brühe ein.
- Lässt sich das Fleisch nach 2 Stunden noch nicht mit der Gabel durchstechen, schmoren Sie 20 Minuten länger. Zähe Rouladen brauchen Zeit, nicht mehr Hitze.
- Rotkohl schmeckt am nächsten Tag noch besser. Sie können ihn gut einen Tag vorher kochen und aufwärmen.

Variante: Statt Speck und Gurke passt auch eine Füllung mit Zwiebel und Möhrenstreifen. Wer keinen Wein verwenden möchte, nimmt die gleiche Menge Rinderbrühe.

Wichtig: Rindfleisch ist nach dem langen Schmoren durch und durch gar. Waschen Sie nach dem rohen Fleisch Brett und Messer mit heißem Wasser und Spülmittel und Ihre Hände mit Seife, bevor Sie Gemüse schneiden. Erhitzen Sie Reste beim Aufwärmen auf mindestens 75 °C.



„Rouladen verzeihen keine Eile, aber sie belohnen Geduld. Wenn die Gabel von allein hineingleitet, ist es Zeit zu essen.“ – Alfred

Aufbewahren: Bewahren Sie Rouladen mit Soße abgedeckt bis zu 3 Tage im Kühlschrank auf. Erhitzen Sie sie zum Aufwärmen langsam im Topf, bis alles dampfend heiß ist. Rotkohl hält sich ebenfalls 3 Tage. Rouladen lassen sich eingefroren bis zu 3 Monate lagern.

Allergene: Gluten, Sellerie, Senf, Sulfite