

Rinderrouladen mit Apfelcreme



Zubereitungszeit **2 Stunden 10 Minuten**
Kalorien pro Portion **459**

Zutaten für 4 Personen

4 Rinderrouladen
9 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 TL körniger Senf
grob geschroteter Pfeffer
1 säuerlicher Apfel
100 g Frischkäse
1 TL Speisestärke
1 EL Sonnenblumenkerne
2 EL Speiseöl
Blättchen Thymian

Zubereitung:

1. Rouladen trocken tupfen und nebeneinanderlegen. Vier Esslöffel Sojasauce mit Senf verrühren, die Rouladen bestreichen und mit Pfeffer würzen. Apfel schälen, fein raspeln, mit Frischkäse, Stärke und Sonnenblumenkernen vermischen, mit einem Esslöffel Sojasauce und Pfeffer würzen und die Rouladen damit bestreichen.
2. Rouladen aufrollen, die Öffnungen mit Rouladennadeln oder mit Küchengarn fixieren und in erhitztem Öl anbraten. 300 ml Wasser angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 80-90 Minuten schmoren.
3. Sauce nach Wunsch mit Saucenbinder andicken, mit Pfeffer, Sojasauce und Thymian abschmecken, mit Rouladen und nach Wunsch mit goldbraun gebratenen Schupfnudeln servieren.

Guten Appetit!