



Rollbraten

VOM JUNGLAMM MIT KÄSE-SPINATFÜLLUNG

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg	Junglammbrust, ausgelöst
20 dag	Zwiebel
10 dag	Blattspinat
3 TL	Senf, scharf
2 Zehen	Knoblauch
7 dag	Blauschimmelkäse
1 Zweiglein	Rosmarin
	Salz, Pfeffer

ZUTATEN FÜR GEMÜSE-ROLLGERSTE:

20 dag	Rollgerste
20 dag	Mischgemüse (Mais, Erbsen, Brokkoli, etc.)
1/2 l	klare Suppe
	Salz, Pfeffer

BEILAGENEMPFEHLUNG: GEMÜSE-ROLLGERSTE

ZUBEREITUNG

GEMÜSE-ROLLGERSTE:

Rollgerste einige Stunden einweichen und in Suppe weich kochen. Das bissfest gekochte Mischgemüse unter die Rollgerste mengen und mit Salz und Pfeffer würzen.



1

Das Fleisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Innenseite mit Senf bestreichen und mit fein gehackten Knoblauch bestreuen.



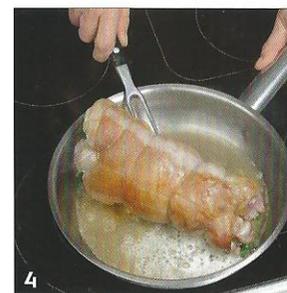
2

Die zuvor überbrühten und in Eiswasser abgeschreckten Spinatblätter auf dem Fleisch verteilen und den Blauschimmelkäse darüber bröseln.



3

Das Fleisch zusammenrollen und mit Küchenspagat binden.



4

In einer Pfanne Öl erhitzen und den Rollbraten rundum kräftig anbraten.



5

Braten in eine Bratform geben und die grob geschnittene Zwiebel im heißen Öl anbraten.



6

Die angeröstete Zwiebel mit der Suppe ablöschen und kurz aufkochen, damit sich der Bratenrückstand löst.



7

Den Zwiebelansatz mit einem Rosmarinzwiglein zum Fleisch geben und ins geheizte Backrohr schieben. Bei ca. 170° C zirka 2 Stunden unter mehrmaligem Begießen braten.

