

Roulade vom Rind

... nach „Gut Bürgerlicher Art“ im Sous Vide gegart.

Sous vide Parameter:

Temperatur: 68°C

Zeit im „Bad“ : 12 - 14 Std.

Zutaten: für 4 Rouladen

4 Rinderrouladen

4 Scheiben Speck

4 Gewürzgurken

2 Zwiebeln

Senf

Salz und Pfeffer

2 EL Olivenöl

2 Lorbeerblätter

4 Wacholderbeeren

Salz und Pfeffer

für die Soße

500 ml Rinderbrühe

250 ml Rotwein

Zubereitung:

Zwiebeln in Streifen schneiden und glasig dünsten.

Rinderroulade vorbereiten: Mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen, lege eine Scheibe Speck, eine Gewürzgurke und glasierte kalte Zwiebelstreifen auf jede Roulade. Rolle sie fest auf und fixiere sie mit einer Rouladen-klammer oder Faden.

Anbraten: Erhitze das Öl in einer Pfanne und brate die Rouladen von allen Seiten scharf an.

Sous Vide Beutel vorbereiten: Lege die Rouladen mit den Lorbeerblättern und Wacholderbeeren in Vakuumbbeutel. Nun noch vakuumieren.

Sous Vide Garen: Erhitze das Wasserbad auf eine Temperatur von 68°C und gare die Rouladen für 12 Stunden, bis sie butterzart sind. Je nach Größe der Rouladen ggf. auch 14 Std.

Rouladen ruhen lassen: Nach dem Garen nimm sie aus dem Beutel und lass sie kurz ruhen. Den Fond auffangen für die Sauce

Sauce zubereiten: Gieße den Bratensaft in eine Pfanne damit der Röstansatz sich lösen kann. Füge nun Rotwein und die Brühe hinzu und lasse die Sauce einkochen. ggf. etwas mit kalter Butter binden.

Tip:

Keine Holzspieße verwenden, hierdurch kann der Beutel beschädigt werden.

Ich löse die Klammern nach dem Braten und legen dann die Rouladen in den Beutel zum Valutieren.

Die behalten auch so ihre Form.

Historie:

15.10.24 erster Versuch: Garzeit mit 8,5 Std. zu kurz und Temperatur versehentlich auf 63°C eingestellt. Rezept wird wiederholt.

[Sous Vide](#)

[Essen und Mehr](#)

From:

<https://www.ddws.de/> - **d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr**

Permanent link:

https://www.ddws.de/sousvide:sous_vide:rinderroulade

Last update: **26.09.2026 13:27**

