

Rouladen marokkanisch mit Sultaninen und Mandeln

Für 4 Portionen:

1 gelbe Paprikaschote	30 g Sultaninen	40 g Mandeln
2 EL Tomatenmark	1 $\frac{1}{2}$ TL Harissa	4 Rinder-Rouladen
Salz	3 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 EL Öl	2 EL Mehl	425 g Dosentomaten
225 ml trockener Sherry	Pfeffer	

Die Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Sultaninen und Mandeln getrennt hacken.

Tomatenmark und Harissa zu einer Paste verrühren.

Rindfleischscheiben auf die Arbeitsfläche geben, leicht salzen, mit der Tomaten-Harissa-Paste bestreichen.

Sultaninen und Mandeln darauf verteilen. Die Paprikastreifen quer auf die Rouladen legen.

Die Rouladen fest aufrollen und mit Zahnstochern feststecken.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Öl in einer tiefen Pfanne oder in einem Schmortopf erhitzen. Die Rouladen im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln und die Rouladen im heißen Öl rundherum anbraten, herausnehmen.

Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben und 1 Minute andünsten.

Rouladen wieder in die Pfanne geben.

Dosentomaten und Sherry dazugeben und aufkochen lassen.

Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 70-80 Minuten schmoren, dabei die Rouladen ab und zu wenden.

Am Ende der Garzeit die Rouladen herausnehmen und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Als Beilage empfiehlt sich Couscous.

NN am 19. März 25