



Blatzheims Kikok-Rouladen

Was brauchst Du?

Pro Person eine Kikok-Roulade fein gefüllt mit Kikokfleisch und Gemüse (die bekommst Du bei uns auf dem Markt)

Was brauchst Du noch?

Regionales Gemüse frisch vom Wochenmarkt je nach Saison und dazu noch Kartoffeln (ok, Reis ginge auch).

Was brauchst Du weiter?

Backofen, Pfanne, feuerfeste Form und ca. 40 bis 50 Minuten Zeit (davon haben wir ja jetzt genug).

Los geht's:

Die Kikok-Rouladen mit etwas Salz und Pfeffer oder mit unserem Kikok-Gewürz würzen. In der Zwischenzeit Butter in der Pfanne oder in der feuerfesten Form erhitzen und die Rouladen rundherum anbraten. Den Backofen vorheizen (180°C Ober- und Unterhitze). Die Rouladen in der feuerfesten Form oder Pfanne auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten garen. Etwas Flüssigkeit (aber wirklich nur etwas) nach zehn Minuten angießen. In der Zwischenzeit das Saisongemüse und die Kartoffel zubereiten (Salat geht auch).

Und nun?

Backofen nach Ende der Garzeit öffnen und erst einmal den Geruch von frisch gebratenem Fleisch inhalieren. Die Rouladen etwas ruhen lassen und von dem entstandenen Bratenfond ein lecker Sößchen zaubern. Danach alle Leute an den Tisch und einfach nur genießen (natürlich vorher die Binfäden entfernen).

Guten Appetit!

Eure Blatzheims – bleibt gesund mit frischen regionalen Produkten und Einkaufen an der frischen Luft auf dem Wochenmarkt!

SPEZIALITÄTEN-METZGEREI



Blatzheim

WILD UND GEFLÜGEL