Bragioli: Maltas Rinderrouladen

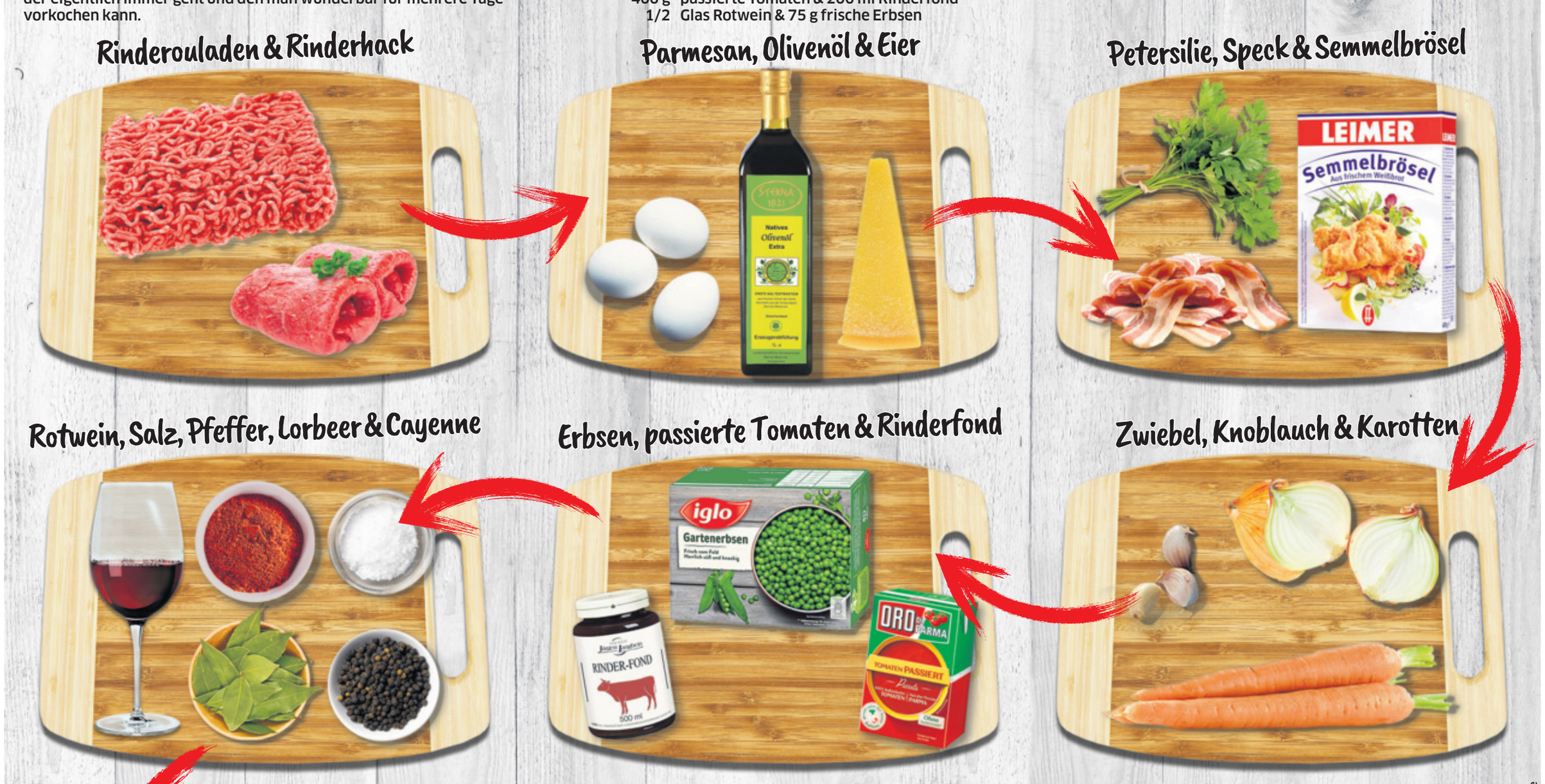


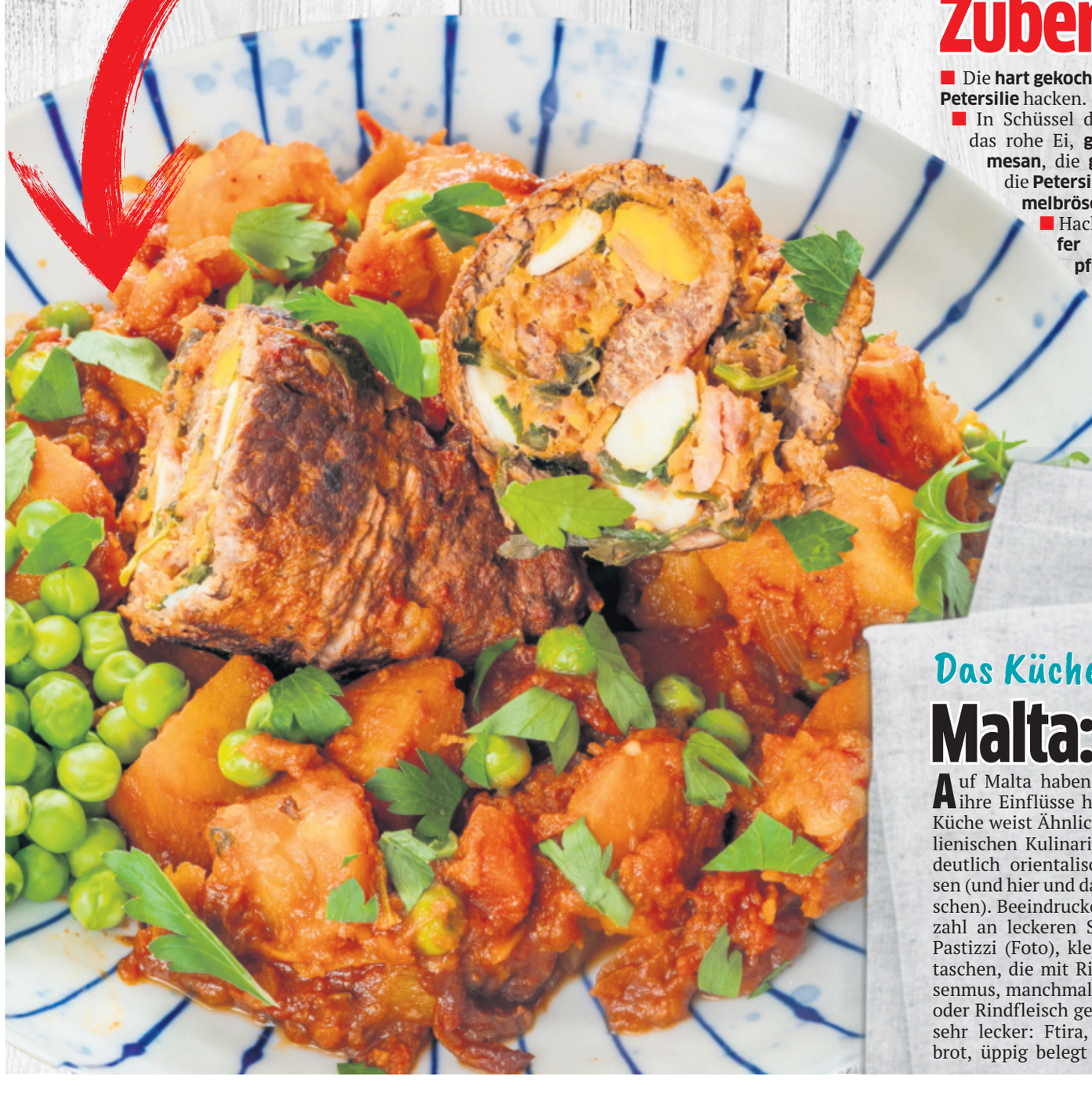


Die Küche Maltas ist überraschend vielfältig und köstlich. Das kleinste Land Europas wartet mit großer Kulinarik auf. Vor allem mit ganz viel Herzhaftem, richtigem Soulfood eben. Dazu zählen auch Bragioli, auch Beef Olives genannt. Oliven sind aber gar nicht drin, es handelt sich eher um eine leckere, sehr herzhafte Variante von Rindsrouladen, die man unbedingt mal gekostet haben sollte, denn die Füllung ist ganz anders, als wir es von Rouladen so kennen. Und Erbsen kommen auch noch in die Sauce. Ein geschmorter Klassiker auf der Insel im Mittelmeer, der eigentlich immer geht und den man wunderbar für mehrere Tage vorkochen kann.

Zutaten Portionen: 4

250 g	Rindergehacktes & 4 große, dünne Rinderrouladen
30 g	Parmesan (gerieben) & 30 g Semmelbrösel
2	Eier (hart gekocht) & 1 Ei (roh)
1/2	Bund Petersilie & 1 Lorbeerblatt
Etwas	Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und 2 EL Olivenöl
4	Scheiben Frühstücksspeck
1	große Zwiebel & 2 Knoblauchzehen & 2 Karotten
400 g	passierte Tomaten & 200 ml Rinderfond
1/2	Glas Rotwein & 75 g frische Erbsen





Zubereitung: So wird's gemacht

- Die **hart gekochten Eier** und die **Petersilie** hacken.
- In Schüssel das **Rinderhack**, das rohe Ei, **geriebenen Parmesan**, die **gehackten Eier**, die **Petersilie** und die **Semmelbrösel** vermengen.
- Hack mit **Salz**, **Pfeffer** und **Cayennepfeffer** würzen. Beiseite stellen.
- 1 **Karotte** raspeln.
- Die **Rouladen** noch einmal plattieren, sollten sie zu dick sein. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und eine der **Frühstücksspeckscheiben** drauf platzieren.
- Auf den **Speck** je ein Viertel der gewürzten Hackmasse geben und ein bisschen andrücken. In die Mitte etwas von der geriebenen **Karotte** geben.
- Vorsichtig die **Rouladen** aufrollen. Mit **Rouladennadeln** oder -ringen fixieren.
- 2 EL **Olivenöl** in eine tiefe Pfanne oder einen Bräter geben, bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen. **Rouladen** im Fett von allen Seiten ca. 2 Minuten anbraten. dann herausnehmen.
- **Zwiebel** und **Knoblauch** hacken, ins Öl geben, **Karotte** in Stücke schneiden, dazugeben. Anschwitzen bis alles goldbraun ist.
- **Wein** und **Fond** angießen, die **passierten Tomaten** und **Lorbeer** hinzugeben. Mit **Pfeffer**, **Salz** und **Cayennepfeffer** abschmecken.
- **Rouladen** wieder in den Topf geben, Deckel drauf und 40 Minuten kochen lassen bei mittlerer Hitze. Die Rouladen ab und an wenden.
- **TK-Erbsen** in die Sauce geben, umrühren, nochmal 5-10 Minuten köcheln lassen. Sollte die Sauce zu dünnflüssig sein, mit etwas Soßenbinder abbinden. Mit **Brot** genießen.

Fotos: iStockphoto/Getty, Shutterstock, weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Malta: Kulinarischer Schmelztiegel

Auf Malta haben viele Kulturen ihre Einflüsse hinterlassen, die Küche weist Ähnlichkeiten zur italienischen Kulinarik auf, aber mit deutlich orientalischeren Einflüssen (und hier und da ein paar englischen). Beeindruckend ist die Vielzahl an leckeren Snacks wie den Pastizzi (Foto), kleine Blätterteigtaschen, die mit Ricotta oder Erbsenmus, manchmal auch mit Huhn oder Rindfleisch gefüllt sind. Auch sehr lecker: Ftira, ein Sauerteigbrot, üppig belegt mit Thunfisch, Zwiebeln, Knoblauch, Oliven und vielem mehr. Und Qassatats, eine Art von Pie, die mit verschiedenen Füllungen angeboten werden.



Neben Bragioli als Hauptgericht ebenfalls ein Klassiker auf der Insel: Ross il-forn, ein Risotto aus dem Backofen mit Hack, Eiern und Safran. Oder Aljotta, einer sehr würzige Fischsuppe mit Knoblauch, Tomaten und Kräutern.

Unverzichtbar: Kaninchengerichte wie der Eintopf Stuffat Tal-Fenek, die „Witwensuppe" mit Gemüse (vor allem Bohnen), der Makkaroni-Auflauf Timpana und eine große Vielfalt an Schafskäsevarianten von der Nachbarinsel Gozo.