

## Kräuterrouladen

– Pankreasdiät –

4 große Rouladen

scharfer Senf

8-12 EL gehackte frische Kräuter (auf jeden Fall Rosmarin, Thymian, Salbei und je nach Jahreszeit und Geschmack (japanische) Blattpetersilie, Borretsch, Melisse, Kapuzinerkresse, Estragon, Majoran)

4-8 fein gehackte Knoblauchzehen

SP

Saft einer Apfelsine

2-4 Zwiebeln

½ Porreestange

¼ - ½ Knollensellerie

Brühe

Rotwein

Rouladen salzen und pfeffern, dick mit Senf bestreichen, Kräuter und Knobi mischen und gleichmäßig drauf verteilen, zusammenrollen und mit weißem Zwirn fest umwickeln. In Apfelsinensaft rasch und kross anbraten, Gemüse dazugeben, kurz mitbraten, dann erhitzten Wein und Brühe zufügen. Zugedeckt 3 Std. sehr sanft garen, Rouladen und Gemüse aus dem Bräter nehmen, Sauce aufkochen, eventuell reduzieren, Sellerie in einem Teil davon pürieren und zum Essen mit servieren.