

# Angus-Nagel-Roulade

---

 [printfriendly.com/p/g/fPtGDn](https://printfriendly.com/p/g/fPtGDn)

 [happy-mahlzeit.com/2020/04/27/angus-nagel-roulade/](https://happy-mahlzeit.com/2020/04/27/angus-nagel-roulade/)

## Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Angus-Rind aus der Oberschale, alternativ Flanken-Steak
- 200 g Bacon am Stück
- 2 Knoblauchzehen
- Saft 1/2 Zitrone
- Hartkäse oder mittelharter Käse
- Olivenöl
- glatte Petersilie
- grobes Salz
- Pfeffer

## Außerdem:

- Hammer
- Nägel bzw. Nadel und Faden

## Zubereitung:

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Mit einem scharfen Messer das Fleisch dünn abschneiden. Mit einem Hammer dickere Stellen weich klopfen. (Nach Belieben das Fleisch zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie legen). Das flache Fleischstück mit grobem Salz und Pfeffer würzen.

Den Bacon in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Den Knoblauch und die Petersilie klein hacken und zum Bacon geben. Anschließend ein bisschen Olivenöl und den Zitronensaft hinzufügen.

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Das Fleischstück 1 Minute auf einer Seite kurz anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Auf die gebratene Seite den Bacon, Knoblauch und die Petersilie gleichmäßig verteilen. Den Käse darüberstreuen. Alles zusammenrollen und mit einem Nagel fixieren oder mit Nadel und Faden zusammenbinden. Die Roulade von außen mit Salz und Pfeffer würzen und für 30 Minuten im Ofen garen.

**Vor dem Verzehr müssen alle Nägel oder Fäden entfernt werden!**

Rezept: Chakall

Quelle: Beef Buddies vom 31.7.2014

Episode: Unter Kuhflüsterern