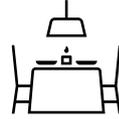


## Rezept: Rinderrouladen mit der Beilage „Banku“



### Rinderrouladen:

#### Zutaten

- Drei Rinderrouladen
- Senf
- Champignons oder Speckstreifen
- Zwiebeln und Karotten
- Gewürzgurken
- Salz und Pfeffer
- Rinderbrühe
- Öl zum Braten
- Wein

#### Schritte

- Rinderrouladen mit Senf bestreichen und Champignons, Zwiebeln, Karotten und Gewürzgurken klein schneiden.
- Die Rouladen mit Champignons, Zwiebeln und Gurken belegen, rollen und mit Zahnstochern fixieren.
- Öl in einem Topf erhitzen und die Rouladen scharf anbraten, die Karotten hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Rinderbrühe hinzufügen und die Rouladen darin schmoren lassen
- Ein bisschen Wein dazu geben und gelegentlich umdrehen und weiter schmoren bis das Fleisch zart ist.

### Banku:

#### Zutaten

- 2 Tassen Maismehl
- 1 Tasse Gari (ein Maniokprodukt)
- Wasser
- Salz nach Geschmack

#### Schritte

- Mischen Sie das Maismehl und das Gari in einer Schüssel, geben Sie Wasser dazu und rühren Sie dabei bis ein dicker Teig entsteht
- Kochen Sie Wasser in einem Topf und fügen Sie Salz hinzu. Reduzieren Sie die Hitze und gießen Sie den Teig in das leicht kochende Wasser
- Rühren Sie kontinuierlich, um kleine Klumpfen zu vermeiden, bis der Teig fester wird und formen Sie den Teig zu kleinen Bällchen.
- Servieren Sie Banku mit der Soße und den Rinderrouladen.

Guten Appetit !☺