

Rinds- Fleischvögel

Für 4 Personen

365 kcal pro Person

Aktive Zeit: **30 Min.**

Gesamtzeit: **1 Std. 20 Min.**

Utensilien: Bratpfanne mit Deckel



DAS BRAUCHTS

- 8 dünne Rindsplätzli (z. B. Huft), je ca. 80 g
- 1 TL Salz
- wenig Pfeffer
- 2 EL grobkörniger Senf

- 80 g Rohschinken (z. B. Pro-Montagna-Berg-Rohschinken)
- 2 Rüeblen, in 8 Stängelchen
- 100 g rote Peperoni, in 8 Stängelchen
- 100 g gelbe Peperoni, in 8 Stängelchen

- Öl zum Braten
- 2 Zwiebeln, in feine Streifen
- 2 EL Weissmehl
- 4 dl Rotwein

- 4 dl Rindsbouillon
- 2 Lorbeerblätter
- ½ Bund glattblättrige Petersilie, grob geschnitten

UND SO WIRD'S GEMACHT

Vorbereiten: Plätzli mit dem Fleischklopper oder einem Pfannenboden etwas flach klopfen. Plätzli würzen, auf einer Seite mit dem Senf bestreichen.

Füllung: Je eine Tranche Rohschinken auf die Plätzli legen, restlichen Rohschinken in feine Streifen schneiden, beiseitestellen. Rüeblen und Peperoni auf den Rohschinken legen, aufrollen. Fleischvögel mit Küchenschnur binden.

Schmoren: Öl im Bratpfanne erhitzen, Fleischvögel portionenweise rundum ca. 3 Min. anbraten, herausnehmen. Zwiebel in derselben Pfanne ca. 2 Min. andämpfen, mit

Mehl bestäuben. Wein dazugießen, zur Hälfte einkochen. Bouillon und Lorbeer begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, Fleisch wieder begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Min. schmoren. Fleisch wenden, offen ca. 20 Min. fertig schmoren. Petersilie mit den beiseitegestellten Rohschinkenstreifen darüberstreuen.

Tipp: Statt Rotwein 1 dl roter Portwein und 3 dl malziges Bier (zum Beispiel Amber) verwenden.

Dazu passt: Polenta.

Rezepte für jeden Tag unter:
www.fooby.ch

In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi

Wenig Hopfen, dafür Malz

MARTINA TROTTMANN
BIERSOMMELIÈRE

Für einmal gibt es hier statt einer Wein- eine Bierempfehlung. Denn Bier hat einen entscheidenden Vorteil: Die Kohlensäure belebt den Gaumen nach jedem Schluck. Das ist besonders bei deftigen Speisen wie diesen Fleischvögeln ein Genuss. Das Oakwood Red Ale der Winterthurer Brauerei Doppelleu wird mehrere Monate auf getoastetem Eichenholz gelagert, hat wenig Hopfenbittere, dafür

viel Malzaromatik. Das unterstreicht die süsslichen Noten der Gemüsefüllung. Ausserdem bringt es mit sieben Volumenprozent Alkohol genügend Power zum Schmorgericht.

Doppelleu Bier Oakwood Red Ale,
Fr. 12.80/4 x 33 cl.

Erhältlich in ausgewählten Coop-Supermärkten oder unter: www.coop.ch

