

Kathrins Natura-Beef Fleischvögel à la minute mit Bündnerfleisch und Rüeblì

Für 4 Personen

Zutaten

8 dünne	Plätzli à la minute
3	Rüeblì
	Fleischgewürz
3 El	Senf
8 Tranchen	Bündnerfleisch
1 El	Bratbutter
1	Schalotte
1 dl	Rotwein
1 dl	Bouillon
½ dl	Rahm
	Salz und Pfeffer
	Paprikapulver

Zubereitung

- Rüeblì in dünne lange Stifte schneiden und im Salzwasser knapp weichkochen
- Plätzli flachklopfen, würzen und auf einer Seite mit Senf bestreichen
- Je ein Bündel Rüeblì auf den Plätzli verteilen und einrollen.
- Mit je einer Tranche Bündnerfleisch umwickeln, eventuell mit einem Zahnstocher feststecken.
- Die Fleischvögel in der heissen Bratbutter etwa 8 Minuten rundum anbraten, aus der Pfanne nehmen und warmstellen.
- Schalotte fein hacken und im Bratensatz andünsten, mit Rotwein ablöschen. Die Bouillon und den Rahm dazu giessen, etwas einköcheln lassen und abschmecken.
- Die Fleischvögel in die Sauce geben und servieren



(Foto: www.ninamattli.ch)

Dazu passen

Kartoffelstock oder Bratkartoffeln

Kochbuch

«Kathrins Natura-Beef Fleischküche»

Dieses Rezept ist auf Seite 54 des Kochbuchs «Kathrins Natura-Beef Fleischküche» zu finden. Bio-Bäuerin Kathrin Sprecher ist als Siegerin der fünften Staffel «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche» bekannt für ihre Kochkünste. Das Kochbuch mit 54 Natura-Beef-Rezepten hat sie in der Reihe «Landfrauen kochen» verfasst. Neben den Rezepten bietet das Kochbuch auch zahlreiche Tipps, Fleischkunde und Wissenswertes zur Mutterkuhhaltung. Bestellt werden kann es über unseren Website-Shop.