Die KochLöffel

Seit 2013

Anzahl: 9 Personen

Rezeptgruppe: Fleischgerichte

Saison: ganzes Jahr

Fleischvogel-Duett mit Spätzli und gedämpfter Tomate

Vor- und Zubereitungszeit ca. 90 Minuten

Zutaten

2	Bananen
9	Cornichons (fingergross)
18	Stück Speck-Sticks
18 Stk.	Rindsschmorplätzli dünn geschnitten, ca 70 gr, gute Qualität
100gr	Senf
50gr	Weissmehl
4 EL	Bratbutter
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2 dl	Rahm
7 dl	Rotwein
5 dl	Fleischbrühe
50gr	Tomatenpüree
2	Lorbeerblatt
4	Nelken
10	Thymianzweige
1 Bund	Petersilie glattblättrig, Basilikum
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle nach Bedarf
5	Tomaten

Zubereitung

1. Bananenstücke, Cornichons und Speck-Sticks auf die Breite der Rindsplätzli schneiden.

2. Die Petersilie fein hacken.

3. Arbeitsfläche mit Mehl und Pfeffer bestreuen. Rindsplätzli auslegen. Mit Senf bestreichen. Banane und Speck oder Cornichons und Speck darauflegen und die Plätzchen zu einem Fleischvogel aufrollen. Mit Holzstäbchen fixieren (oder mit Küchenschnur binden).

4. In einem Bräter oder Schmortopf die Hälfte der Bratbutter kräftig erhitzen. Die Fleischvögel mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl stäuben. In Portionen rundum goldbraun anbraten, dazwischen ev. etwas Bratbutter nachgeben. Dann aus der Pfanne nehmen.

5. Fein geschnittene Zwiebel und Knoblauch andünsten. Vor dem Ablöschen Tomatenpüree beigeben und leicht anrösten. Mit Rotwein und Fleischbrühe ablöschen. Die Fleischvögel in die Pfanne einschichten. Das Lorbeerblatt mit den Nelken bestecken und mit Thymianzweigen zum Fleisch legen. Alles aufkochen und dann zugedeckt je nach Fleischqualität 1-1 ½ Std bei ca 120 Grad schmoren lassen.

6. Die Fleischvögel sorgfältig aus der Sauce heben und warm stellen. Den Rahm beifügen, aufkochen und die Sauce je nach Konsistenz noch etwas einkochen lassen. Bei Bedarf Sauce mit etwas Bindemittel binden.

7. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Fleischvögel wieder beifügen und nochmals gut heiss werden lassen.

8. Beim Anrichten die Fleischvögel mit der feingeschnittenen Petersilie bestreuen.

Zubereitung Tomaten:

1. Tomaten waschen, halbieren.

2. Mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Basilikum in feine Streifen schneiden und auf den Tomaten verteilen.

4. Im Ofen bei ca 120° garen

Zubereitung Spätzli:

siehe Rezept von Kochlöffel 2013