




Rindskutteln perfekt schmoren



Der feine Unterschied.

-  Gesamtzeit: 2 h
-  Aktivzeit: 30 min
-  Einfach



Zutaten

für 6 Personen

- 600 g** Kutteln vom Schweizer Rind, in 5 mm dünne Streifen geschnitten
- 80 g** Speckwürfeli vom Schweizer Schwein
- 1** Zwiebel, geschält, geviertelt
- 2** Knoblauchzehen, geschält, in feine Scheiben geschnitten
- 2 EL** Tomatenpüree
- 1 dl** Rotwein
- 40 g** grüne Oliven, entsteint, in Scheiben geschnitten
- 60 g** schwarze Oliven, entsteint, halbiert
- 30 g** Kapern, abgetropft
- 800 g** Dosentomaten, gehackt
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL** Thymianblätter, grob gehackt
- 1 EL** Majoranblätter, gewaschen, fein gehackt

Zubereitung

- 1** Bräter auf höchster Stufe erhitzen und Speckwürfeli während 1–2 Minuten anbraten.
- 2** Herd auf mittlere Stufe zurückdrehen, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Nach ca. 1 Minute Tomatenpüree hinzugeben und ca. 1 Minute später mit Rotwein ablöschen.
- 3** Nach ca. 1 Minute zwei Drittel der Oliven und Kapern dazugeben. Kurz köcheln lassen. Dann Dosentomaten, Salz und Pfeffer sowie zwei Drittel der Kräuter dazugeben und gut umrühren.

Nährwerte

1 Portion (ohne Brot) enthält ca.:

- 230** kcal
- 21 g** Eiweiss
- 9 g** Kohlenhydrate
- 10 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Tipp

In den meisten Metzgereien sind Kutteln aus dem Standardsortiment verschwunden. Also unbedingt vorbestellen!

- 4 Kutteln in die Sauce geben. Diese müssen ganz mit Flüssigkeit bedeckt sein (nach Belieben noch etwas Wasser hinzufügen). Das Ganze ca. 90 Minuten lang zugedeckt auf kleiner Stufe schmoren und von Zeit zu Zeit rühren.
- 5 Nach 90 Minuten mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das restliche Drittel Oliven und Kapern dazugeben und nochmals leicht umrühren. Kräuter hinzugeben und servieren.

Dazu passt geröstetes Brot.