Rindskutteln perfekt schmoren

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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

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!

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.

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.