Fleischvögel vom Rind richtig zubereiten

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 30 min

Aktivzeit: 1 h

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Plätzli von der Unterspälte vom Schweizer Rind (je ca. 150 g)
320 g	Brät vom Schweizer Kalb
8 Tranchen	Speck vom Schweizer Schwein
1 Bund	Petersilie, gewaschen, fein gehackt
1 TL	Paprikapulver
3 EL	Bratbutter
1	Rüebli geschält, in Würfel geschnitten
200 g	Knollensellerie, geschält, in Würfel geschnitten
1	Zwiebel, geschält, in Würfel geschnitten
1 EL	Mehl
2 dl	Rotwein
6 dl	Bratenfond
2 EL	Aceto Balsamico
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Kartoffelstock) enthält ca.:

884	kcal
66 g	Eiweiss
48 g	Kohlenhydrate
43 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Zubereitung

1. Plätzli einzeln in einen seitlich aufgeschnittenen Gefrierbeutel legen. Dann mit einer Pfanne klopfen und streichen, bis sie ca. 2–3 mm dick sind. Das kannst du auch in der Metzgerei erledigen lassen.

2. Brät mit Petersilie vermischen.

3. Plätzli auf einer Seite mit Paprika würzen, mit je zwei Specktranchen belegen und mit Brät bestreichen.

4 Die Seiten einklappen, die Plätzli aufrollen und den Fleischvogel mit einem Zahnstocher fixieren.

5 Bräter mit Bratbutter auf höchster Stufe erhitzen, bis die Bratbutter flüssig ist, Fleischvögel hineingeben, portionenweise 3–4 Minuten rundherum anbraten und aus der Pfanne nehmen.

6 Herd auf mittlere Stufe zurückstellen. Gemüse und Zwiebel ca. 3 Minuten lang rösten, bis alles schön goldbraun ist. Das Mehl dazugeben und kurz mitrösten. Dann mit Rotwein ablöschen und ca. 1 Minute einkochen.

7 Bratenfond, Aceto Balsamico und Pfeffer dazugeben und gut umrühren.

8 Fleischvögel hineingeben, Herd auf kleine Stufe zurückdrehen, Deckel drauf und ca. 1,5 Stunden schmoren lassen.

9 Nach 1,5 Stunden Schmorzeit mit der Fleischgabel testen, ob das Fleisch gar ist. Wenn sich die Gabel einfach in die Fleischvögel stechen lässt, sind sie so weit. Mit Salz abschmecken.

10 Fleischvögel anrichten und servieren.

Dazu passt Kartoffelstock.