Rindshuft-Spiessli mit Speck an Rotweinsauce

Gesamtzeit: 2 h 5 min

Aktivzeit: 25 min

Einfach



Zutaten

für 6 Personen

600 g	Huft vom Schweizer Rind
80 g	Walliser Trockenspeck, in dünnen Scheiben
1	Zwiebel
1	Rüebli
150 g	braune Champignons
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
2.5 dl	Rotwein
1 Blatt	Lorbeerblatt
5 dl	Rindsbouillon
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

255	kcal
26 g	Eiweiss
4 g	Kohlenhydrate
12 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Zubereitung

1. Rindshuft in gleichmässige Würfel schneiden. Zwiebel schälen, Rüebli putzen und schälen und beides würfeln. Champignons vierteln.

2. Öl in einem Bräter auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten. Zwiebel und Rüebli zugeben und ebenfalls kräftig anbraten. Wein und Lorbeer zugeben. Geschlossen bei milder Hitze langsam kochen lassen, bis der Wein verkocht ist und sich erneut Röststoffe bilden.

3. Bouillon zugeben und geschlossen ca. 1,5 Stunden kochen lassen, bis das Fleisch zart ist.

4 Fleisch und Lorbeerblatt aus der Sauce nehmen, Sauce fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Gegebenenfalls noch etwas Bouillon zugeben. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Je ein Fleischstück mit einer Scheibe Speck auf Spiesse stecken.

5 Jeweils etwas Sauce in ein kleines Glas oder Becher geben und einen Spiess dazureichen. Warm servieren.