


Rindshuft-Spiessli mit Speck an Rotweinsauce



Der feine Unterschied.

 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.