Rindsragout im Pastetenteig mit Pak Choi

Gesamtzeit: 2 h 45 min

Aktivzeit: 50 min

Mittel

Zutaten

für 4 Personen

600 g	Ragout vom Schweizer Rind
4	kleine Zwiebeln
2	Rüebli
100 g	Stangensellerie
1 EL	Bratbutter
3.5 dl	trockener Rotwein
2	Lorbeerblätter
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige	Salbeiblätter
2	Knoblauchzehen
1 EL	Sonnenblumenöl
600 g	Pak Choi
	Chiliflocken
0.5	Bio-Zitrone (Saft)

Pastetenteig

400 g	Mehl
0.5 TL	Salz
200 g	kalte Butter in kleinen Stückchen
2	Eier
7 EL	Wasser
	Fett für die Form
	Mehl zum Bestäuben

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

1051	kcal
50 g	Eiweiss
76 g	Kohlenhydrate
53 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Keine Zeit?

Wenn es etwas schneller gehen soll, tut es für dieses Rezept auch ein Fertig-Blätterteig.

Schweiz. Natürlich. SUISSE GARANTIE

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

Zubereitung

1. Für den Pastetenteig Mehl, Salz und Butter verreiben. Die Hälfte der Eier und kaltes Wasser zugeben, zu glattem Teig verkneten. Teig in Folie wickeln, mind. 2 Stunden kalt stellen.

2. Zwiebeln und Rüebli schälen und würfeln. Sellerie putzen, in dünne Scheiben schneiden. Bratbutter in Topf erhitzen. Fleisch darin 6–8 Minuten anbraten. Gemüse zugeben, mit Rotwein auffüllen. Mit Lorbeer, Salz, Pfeffer würzen. Bei milder Hitze geschlossen ca. 90 Minuten schmoren. Ab und zu umrühren, bis die Flüssigkei fast verkocht ist. Salbei in Streifen schneiden, unterrühren. Topf vom Herd nehmen, abkühlen lassen

3. Pro Person 1 ofenfestes Förmchen (ca. 2,5 dl) ausfetten, mit Mehl bestäuben. Teig in entsprechende Portionen teilen, auf leicht bemehlter Arbeitsfläche 3 mm dünn ausrollen. Je 1 Deckel in Förmchengrösse ausstechen, je 1 kleines Loch reinstechen. Restlichen Teig zum Auskleiden der Förmchen verwenden. Teig am oberen Förmchenrand abschneiden, Böden gut einstechen.

4. Ragout in Förmchen geben, Teig am oberen Rand etwas lösen. Restliches Ei verquirlen, Teigrand damit bestreichen, Deckel aufsetzen, gut andrücken. Deckel mit Ei bestreichen, im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) ca. 25 Minuten goldgelb backen.

5. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden, in Pfanne im Öl anbraten. Pak Choi putzen, vierteln, zugeben, unter Rühren glasig dünsten. Mit Salz und Chiliflocken würzen. Zitronensaft zugeben, geschlossen bei ausgeschaltetem Herd 3–4 Minuten ziehen lassen. Zu den Pasteten servieren.