


Rindsragout im Pastetenteig mit Pak Choi



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 2 h 45 min

 Aktivzeit: 50 min

 Mittel



Zutaten

für 4 Personen

- 600 g** Ragout vom Schweizer Rind
- 4** kleine Zwiebeln
- 2** Rüeblen
- 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.

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 Rübli 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 Flüssigkeit 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.