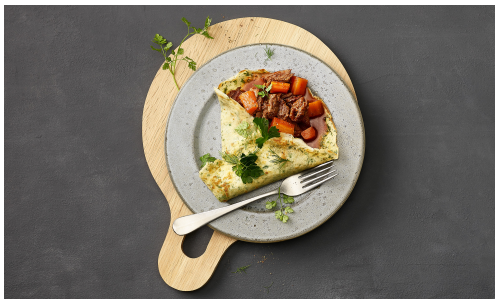
Kräuter-Crêpes mit Rindsragoutfüllung

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h

Aktivzeit: 45 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

800 g	Ragout vom Schweizer Rind
3	rote Zwiebeln
800 g	Rüebli
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
2 EL	Tomatenpüree
2 dl	Rotwein
3 dl	Rindsbouillon
3	Lorbeerblätter
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	gemischte Kräuter, z.B. Kerbel, Dill, Peterli, Schnittlauch
150 g	Mehl
3 dl	Milch
0.5 TL	Salz
3	Eier
30 g	flüssige Butter oder Öl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

640	kcal
58 g	Eiweiss
46 g	Kohlenhydrate
20 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Über 85% der Schweizer Rinder können raus.

Sie profitieren vom freiwilligen Programm RAUS (Regelmässiger Auslauf im Freien).

Zubereitung

1. Das Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Zwiebel schälen und hacken. Rüebli schälen, je nach Grösse längs halbieren oder vierteln und in Würfel schneiden.

3 Im Dampfkochtopf Öl kräftig erhitzen. Fleisch darin portionenweise von allen Seiten anbraten. Zwiebeln, Rüebli und Tomatenpüree dazugeben, andünsten. Rotwein, Bouillon und Lorbeer beifügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dampfkochtopf verschliessen und erhitzen, bis der erste Ring erscheint, dann 60?80 Minuten kochen lassen.

4 Kräuter hacken. In einer Schüssel Mehl und Milch glatt rühren. Kräuter, Salz, Eier sowie Butter oder Öl beifügen und alles verrühren. Teig 30 Minuten ausquellen lassen. In einer beschichteten Bratpfanne in etwas Butter oder Öl aus dem Teig dünne Crêpes herausbacken. Warm stellen.

5 Fleisch und Gemüse in ein Sieb giessen. Sauce zurück in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in Stücke zupfen. Fleisch mit Rüebli zurück in die Sauce geben und nochmals gut heiss werden lassen.

6 Zum Servieren Fleisch mit Sauce in der Mitte der Crêpes anrichten und die Seitenränder übereinanderklappen.

Hübsch gebunden
Aus blanchierten Schnittlauchhalmen lassen sich dekorative «Schnürli» formen, um die gefüllten Crêpes zu kleinen Säckchen zusammenzubinden.