



Rezept zum optimalen Teller

Gefüllter Rindfleischvogel mit Bohnen, Kartoffelstock und Salat



Nährwertangaben pro Portion

Energie	600 kcal
Eiweiss	36 g
Kohlenhydrate	51 g
Fett	27 g

In % der Gesamtenergie

24%
34%
41%



Rezept zum optimalen Teller

Gefüllter Rindfleischvogel mit Bohnen, Kartoffelstock und Salat

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Zutaten

Rindfleischvogel:

- 8 dünne Plätzli vom Schweizer Rind à ca. 50 g (z.B. Unterspälte)
- 1 EL Pinienkerne
- 2 Frühlingszwiebeln
- 20 g getrocknete Tomaten in Öl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL milder Senf
- Küchengarn oder Zahnstocher
- 1 EL HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
- 1 dl trockener Rotwein
- wenig Salz, Pfeffer
- 3.5 dl Bouillon
- 0.5 dl Halbrahm

Bohnen:

- 1 Zwiebel
- 1 EL HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
- 500 g grüne Bohnen
- 3 dl Gemüsebouillon
- 1 TL Bohnenkraut

Kartoffelstock:

- 1.2 kg mehlig kochende Kartoffeln, z.B. Bintje
- 3 - 4 dl Milch Drink
- 20 g Butter
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss



Salat:

- 1 Kopfsalat
- 1 Karotte

Sauce:

- 3 EL Raps- oder Olivenöl
- 3 EL Balsamico weiss
- 1 EL Senf
- Salz, Pfeffer

* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hoherhitzen

Zubereitung

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden, Tomaten in Würfel schneiden. Rindsplätzli, bei Bedarf zwischen Klarsichtfolien flachklopfen, mit Salz und Pfeffer würzen und einseitig mit etwas Senf bestreichen. Die vorbereiteten Zutaten auf die Plätzli verteilen und zu Fleischvögel rollen. Mit Küchengarn binden oder mit Zahnstochern fixieren. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleischvögel darin von allen Seiten anbraten, mit Rotwein ablöschen und mit der Bouillon auffüllen, bis das Fleisch knapp bedeckt ist. Mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze ca. 75-90 Minuten garen. Fleischvögel herausnehmen und warm stellen. Bratfond stark einkochen, Halbrahm beifügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden. In Salzwasser weich kochen. Abgiessen und gut abtropfen lassen. Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken oder durch das Passe-vite drehen. Milch und Butter zusammen erhitzen. Zu den Kartoffeln geben, alles zu einem glatten Purée verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Bohnen rüsten und Zwiebel fein hacken. Die gehackte Zwiebel im Öl bei schwacher Hitze andünsten, Bohnen zugeben, kurz andämpfen, mit Bouillon ablöschen und Bohnenkraut darüber streuen. Zugedeckt ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Alternativ kann auch «Fertigkartoffelstock» zubereitet werden.