

Hauptspeise für 4 Personen
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 35 Min.
Schmoren: ca. 50 Min.
Energiewert/Person: ca. 1001 kJ/239 kcal



BESCHWIPSTE FLEISCHVÖGEL

- 6 Tranchen Schinken
- 2 kleine Essiggurken
- 1 grosses Rüebli
- 1 Bund Petersilie
- 12 dünne Rindsplätzli (z. B. Nuss, je ca. 40 g, vom Metzger flach geklopft)
- ¾ TL Salz
- wenig Pfeffer aus der Mühle
- Bratbutter zum Braten
- 1 dl Fleischbouillon
- ½ dl Appenzeller Alpenbitter
- 1 EL braunes Maizena express
- Salz und Pfeffer nach Bedarf



Zubereitung

Schinkenranchen quer, Essiggurken längs halbieren, Rüebli in ca. 1 cm dicke Stängeli schneiden, Petersilie fein hacken. Rindsplätzli würzen, mit Schinken belegen, Essiggurken und Rüebli darauflegen, Petersilie darüberstreuen. Plätzli satt aufrollen, mit Zahnstocher fixieren.

Bratbutter im Bratopf heiss werden lassen. Fleischvögel portionenweise rundum ca. 4 Min. anbraten, herausnehmen. Bouillon und Appenzeller Alpenbitter in die Pfanne giessen, aufkochen, Hitze reduzieren.

Fleisch wieder begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 50 Min schmoren, dabei die Fleischvögel von Zeit zu Zeit wenden. Fleischvögel herausnehmen, warm stellen. Flüssigkeit aufkochen, Maizena unter Rühren begeben, ca. 1 Min. köcheln, würzen. Fleischvögel mit würziger Sosse anrichten.

Dazu passt Kartoffelstock.