

Geschnetzeltes Rindfleisch an Kräutersauce

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

80 g Bratspecktranchen
2 Schalotten
500 g Rindfleisch, geschnetzelt
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter
1 Teelöffel Tomatenpüree
1 dl Weisswein
2 dl Fleischbouillon
2 Bund Petersilie
10 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin
1 dl Rahm
1 Esslöffel Butter, weich
1 Esslöffel Mehl, gestrichen

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch zum Schmoren 1 dl Weisswein und 1½ dl Bouillon verwenden (kleine Flüssigkeitsmengen kochen schneller ein!).
1 Person: Zutaten halbieren, jedoch zum Schmoren ½ dl Weisswein und 1 dl Bouillon verwenden.

Info

Pro Portion
32 g Eiweiss
29 g Fett
4 g Kohlenhydrate
428 kKalorien
1792 kJoule

ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

1 Die Speckscheiben in dünne Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und fein hacken.

2 Das Geschnetzelte mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

3 In einem Schmortopf oder Bräter die Bratbutter erhitzen. Den Speck darin knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen. Im sehr heissen Bratfett in 2 Portionen das Geschnetzelte kurz anbraten. Zum Speck geben.

4 Wenn nötig etwas Bratbutter zum Bratensatz geben und darin die Schalotten andünsten. Das Tomatenpüree beifügen und kurz mitrösten. Den Weisswein dazugiessen und den Bratensatz unter Rühren auflösen. Dann die Bouillon, das Geschnetzelte und den Speck beifügen und alles zugedeckt aufkochen.

5 Den ersten Bund Petersilie fein hacken. Die Thymianblättchen von den Zweigen streifen. Die Rosmarinnadeln ebenfalls abzupfen und fein hacken. Alle Kräuter zum Geschnetzelten geben und dieses zugedeckt auf mittlerem Feuer 45 Minuten weich schmoren.

6 Den zweiten Bund Petersilie fein hacken.

7 Den Rahm zum Geschnetzelten geben. Weiche Butter und Mehl mit einer Gabel verkneten und in die kochende Sauce rühren. Diese noch etwa 5 Minuten kochen lassen. Zuletzt die fein gehackten Petersilie beifügen und das Geschnetzelte mit Salz und Pfeffer abschmecken.