

Kochen


Rehschnitzel an Rotwein-Rosinen-Zwiebel-Sauce

EIGENSCHAFTEN

-  LACTOSEARM
-  GLUTENFREI



ZUTATEN

-  Für 4 Personen
- 2 dl Rotwein **kräftig**
- 3 Esslöffel Rosinen
- 2 Zwiebeln **mittelgross**
- 3 Zweige Thymian
- 1 Esslöffel Butter
- 2 dl Wildfond **ersatzweise kräftige Bouillon**
- 4 Esslöffel Pinienkerne
- 500 g Rehschnitzel aus der Huft
- Salz, Pfeffer **aus der Mühle**
- 1 Teelöffel Bratbutter
- Zucker **evtl. wenig**

NÄHRWERT

- Pro Portion**
- 10 g Kohlenhydrate
- 32 g Eiweiss
- 15 g Fett
- 309 g kKalorien
- 8 g *ProPoints™*

ZUBEREITUNG

- 1 In einer Pfanne Rotwein und Rosinen zusammen aufkochen. Beiseitestellen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
- 2 Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und hacken.
- 3 In einer kleineren Pfanne die Butter erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit den Rotwein-Rosinen und dem Wildfond oder der Bouillon ablöschen. Die Sauce auf knapp 1½ dl einkochen lassen.
- 4 In einer trockenen Pfanne die Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten.
- 5 Kurz vor dem Servieren die Rehschnitzelchen mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter stark erhitzen. Die Schnitzelchen darin auf jeder Seite je nach Dicke nur gerade ½–¾ Minute kräftig anbraten, sodass sie innen noch stark rosa sind. Die Schnitzelchen auf einen vorgewärmten Teller geben und mit Alufolie decken.
- 6 Die Sauce in die Bratpfanne giessen und den Bratensatz mit einem Spachtel lösen. Die Sauce mit Thymian, Salz und Pfeffer sowie je nach Säure des Rotweins mit etwas Zucker abschmecken. Die Schnitzelchen mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit den Pinienkernen bestreuen.