



Gemüse"fleisch"vögel (vegi) von navajo

Mengen für 10 Personen

Ausrüstung: Küchenschnur

| | |
|---------------------------|---|
| 10 Stück Rüebli | |
| 625 g Lauch | |
| 625 g Sellerie | Hälfte der Gemüse in fingerdicke Stäbchen schneiden, Gemüse mit Küchenschnur zusammenbinden, restliches Gemüse klein schneiden, beiseitestellen |
| 1.0 g Salz | |
| 1.0 g Pfeffer | Fleischvögel würzen |
| 5.0 EL Öl | Erhitzen, Fleischvögel anbraten, rausnehmen, klein geschnittenes gemüse im bratsatz dünsten, restliche Senfmischung dazu geben, kurz mitdünsten |
| 3.75 dl Apfelsaft | |
| 5.0 dl Bouillon (flüssig) | Mit Apfelsaft dazugiessen |
| 5.0 Stück Lorbeerblatt | Fleischvögel und Lorbeerblätter darauflegen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 50 Minuten schmoren. Dazu passt Polenta oder Reis. |

Rezept macht wenig Sinn ohne "richtige" Fleischvögel (Rezept ist nützlich, um mehr Gemüse im Verhältnis zu Fleisch zu kaufen)