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)