

Gemüsefleischvögel von navajo

Mengen für 10 Personen

Tags: Fleischgericht

Ausrüstung: Küchenschnur

12 Stück Rüebli	
700 g Lauch	
700 g Sellerie	Hälfte der Gemüse in fingerdicke Stäbchen schneiden, restliches Gemüse klein schneiden, beiseitestellen
75 g Senf	
37.5 g Tomatenmark	
12.5 g Thymian	Senf, Tomatenpuree und Kräuter mischen
800 g Rindsschnitzel	Wenn nötig flach klopfen, 1 Seite dünn mit Senfmischung bestreichen. Gemüsestäbchen darauflegen und das Fleisch einrollen. Mit Küchenschnur binden
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.