

Fleischvögel (Rindsrouladen)

Schweiz (für 4 Personen)

Zutaten:

- 4 fertige Fleischvögel
- 2 Karotten
- 300g Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 gehäufte Esslöffel Weissmehl
- 2 Esslöffel Tomatenmark aus der Tube
- 2 dl Rotwein
- ca. 5 dl Gemüse-Bouillon (1 Bouillonwürfel in 5dl heissem Wasser aufgelöst)
- Pfeffer
- Öl
- frische gekrauste Petersilie

Vorbereitung:

- Karotten und Knollensellerie rüsten und in kleine Würfel schneiden
- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden
- Petersilie klein schneiden

Zubereitung:

- Die Fleischvögel in der Bratpfanne im Öl ca. 5 Minuten rundherum schön anbraten und beiseitestellen.
- In derselben Pfanne im Bratfond und etwas zusätzlichem Öl Zwiebel, Knoblauch und Gemüse bei weniger Hitze ca. 7 Minuten dünsten.
- Das Mehl als Saucenbinder dazugeben und kurz mitrösten.
- Tomatenmark unterrühren und dann mit Rotwein ablöschen und kurz einkochen.
- Mit Pfeffer (oder wer's besonders scharf mag, mit wenig Chiliflocken) abschmecken.
- Die Fleischvögel hineingeben und so viel Bouillon zugeben, bis das Fleisch zur Hälfte bedeckt ist. Zugedeckt ca. 1 Stunde leicht köcheln lassen. Die Fleischvögel sollen weich sein.
- Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen

Tipp:

- Noch besser als auf dem Herd: nach dem Abschmecken der Sauce diese in einen Le Creuset Bräter geben und dann die Fleischvögel und den Bouillon dazu und 1 Stunde im Ofen schmoren bei 150°C. Natürlich mit Deckel drauf.
- Mit Kartoffelstock oder Polenta/Bramata servieren.

