

Saftplätzli „Jardin“

800g Rinds-Saftplätzli
4 stk Rüebli
1 stk Stangensellerie
2 stk Zwiebeln
1 Ei Weissmehl
1Ei SAH Fleischgewürz
1 Ei SAH Gemüsebouillon
1dl Süssmost
2 Ei Tomatenmark
öl, Salz und Pfeffer

Saftplätzli

Saftplätzli werden traditionell im eigenen Saft geschmort.

Das Fleisch ist eher mager und die „Sauce“ sehr fettarm.

Durch die Zugabe von Gemüse und einer geeigneten Beilage ist dieses Gericht sehr ausgewogen.

1. Das Gemüse in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden.
2. Das Fleischgewürz mit dem Mehl mischen und gleichmässig auf dem Fleisch verteilen.
3. Das Fleisch in einer Pfanne (Gusseisen oder Bratpfanne mit Deckel) mit etwas Öl anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
4. Das Gemüse in der selben Pfanne etwas andünsten, das Tomatenmark beifügen und ein wenig anrösten.
5. Mit dem Süssmost ablöschen, das Fleisch und die Gemüsebouillon beifügen und zugedeckt ca. 1 Std. schmoren. Ab und an etwas bewegen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Level mittel
Zeit 80 min
Saison Ganzjährig
Menge für 4P

Ä Guetä!