


Cuisine



POLITIQUE

Mit Nina Schärner

Kantonsrätin FDP SH



FLEISCHVÖGEL MIT NUDELN UND RÜEBLI

Einkaufsliste – für 4 Personen aus:

- 4 Rindshuftschnitzel, flachgeklopft
- 200g Brät
- 8 Specktranchen
- s'Wunder Bratensauce aus der Tube von Knorr
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauch
- Zahnstocher
- 1 Packung Tagliatelle à 500g
- 600g Rüebli
- Butter
- Gemüsebouillon

Kochanleitung:

Fleischvögel:

- Flach geklopfte Rindshuftschnitzel mit Specktranchen belegen
- Darauf das Brät verteilen und flach streichen
- Nach Belieben würzen, z.B. Salz, Pfeffer, Paprika
- Einrollen und mit Zahnstocher fixieren
- ÖL einer Bratpfanne erhitzen. Fleischvögel rundherum kurz anbraten, herausnehmen.

- In der gleichen Pfanne 1/2 kleingeschnittene Zwiebel und 1 kleingeschnittener Knoblauch anbraten
- Wasser und Bratensauce ergänzen, aufkochen.
- Fleischvögel und Sauce im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad während 15-20 Minuten fertig garen.

Rüebli & Nudeln:

- In einer Pfanne viel Butter heiss machen
- 1/2 Zwiebel klein schneiden und kurz anbraten
- Karotten in Rädchen schneiden und hinzugeben, kurz in heisser Butter anschwitzen
- Gemüsebouillon hinzugeben, ca. 10-15 Minuten weichkochen
- Nudeln nach Anleitung kochen