

# Stefan Raab: Plumps-Säckchen

---

 [happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/stefan-raab-plumps-säckchen](https://happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/stefan-raab-plumps-saekchen)

## Zutaten

- 4 große, dünn geschittene Fleischlappen je 180-200g mit 20-25cm Durchmesser/aus der Rinder-Oberschale
- 1 Stange Lauch

## Für die Füllung

- 200g Egerlinge/braune Champignons
- 200g Zucchini
- 200g rote und grüne Paprika
- 200g Gemüsezwiebeln
- 1 große Knoblauchzehe
- 1 Dose Tomaten oder 4 frische, gehäutete
- 150g Emmentaler Käse
- Olivenöl
- Oregano oder Würzmischung Porterhouse
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Das Fleisch event. noch dünner klopfen und mit Küchentrepp trocknen.

Die ganze Lauchstange in kochendem Wasser kurz überbrühen und von einigen äußeren Blättern dünne Streifen schneiden, mit denen später die Säckchen zugebunden werden.

Für die Füllung die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini, Paprika und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch in Scheiben schneiden und mit etwas Salz verreiben, damit der Geschmack intensiver wird.

In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Dann das übrige Gemüse mit den abgetropften Tomaten zugeben und einige Minuten zugedeckt dünsten.

Das Gemüse in ein Sieb geben, abtropfen und abkühlen lassen. Den Käse raspeln und unter das geschmorte Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und Oregano oder der

Würzmischung abschmecken.

Backofen auf 200 Grad vorheizen

Die Fleischscheiben auf der Arbeitsfläche auflegen und mit einer dicken Nadel und Küchengarn ca. 2cm vom Rand entfernt rundum eine Naht anlegen. Die Fadenenden sollen zum Schluss unten liegen, damit das Fleisch zusammengezogen werden kann.

Die Gemüsemischung auf das Fleisch geben und mit dem Faden zu Säckchen zusammenziehen. Nun die Lauchstreifen um das Säckchen zu einer Schleife binden, damit der Faden bedeckt ist.

Eine ofenfeste Form oder ein Backblech mit Öl ausgiessen und die Säckchen daraufsetzen.

Für ca. 20-25 Minuten in den Ofen.

*Rezept: Stefan Raab*

*Quelle: alfredissimo! 19.9.1995*