

Vincent Klink

Donnerstag, 20. November 2014

Rehgeschnetzeltes, Rezept für 2 Personen

Zutaten

2	Schalotten
100 g	Champignons
3 Stängel	glatte Petersilie
300 g	Rehschnitzel
2 EL	Butterschmalz
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 ml	Fleischbrühe
50 ml	Rotwein
10 ml	Cognac
1	Wacholderbeere
1 Msp	Gewürznelke, gemahlen
1 Msp	Piment
2 EL	Preiselbeeren aus dem Glas



Zubereitung

Schalotten schälen und fein schneiden.

Champignons in feine Blättchen schneiden.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Das Fleisch in feine Scheiben schneiden. In einer heißen Pfanne mit 1 EL Butterschmalz die Fleischscheiben kurz und kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen (es macht nichts, wenn das Fleisch noch nicht ganz durchgebraten ist).

In der gleichen Pfanne die Schalotten mit 1 EL Butterschmalz goldbraun anschwitzen, Champignons zugeben und mit Brühe, Rotwein und Cognac ablöschen. Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Dann den Fleischsaft, der aus dem geschnetzelter Fleisch ausgetreten ist, hinzufügen. Wacholderbeere im Mörser zerreiben und mit Nelken und Piment zugeben. Kurz aufkochen, dann Preiselbeeren und das Fleisch wieder zugeben und kurz aufkochen. Das Geschnetzelte abschmecken und servieren.

Dazu passen Schupfnudeln oder Baguette.

Pro Portion: 314 kcal / 1313 kJ
8 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 12 g Fett