

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 800 g Rindergulasch
- 3 Zwiebeln ○ 2 EL Butterschmalz
- 1 EL Tomatenmark
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Rotwein
- 1 Dose (850 ml) Tomaten
- Salz, Pfeffer ○ Edelsüß-Paprika
- Zucker ○ 1 Dose (425 ml) kleine weiße Bohnen
- 200 g grüne TK-Bohnen
- 50 g Baguette (vom Vortag)
- 2 Stiele Petersilie ○ 1 Knoblauchzehe ○ 2 EL Olivenöl
- Cayennepfeffer

1 Fleisch waschen, trocken tupfen. Zwiebeln schälen, würfeln. Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Fleisch in 2 Portionen anbraten. Zwiebeln zugeben, weitere ca. 2 Minuten braten. Tomatenmark einrühren, anschwitzen. Brühe, Wein und Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker würzen. Zugedeckt ca. 1 ½ Stunden köcheln.

2 Weiße Bohnen abspülen, abtropfen lassen. Grüne Bohnen auftauen. Baguette in Scheiben schneiden. Petersilie hacken. Knoblauch schälen, hacken. Öl, Petersilie, bis auf etwas, und Knoblauch verrühren. Mit Salz würzen. Brotscheiben damit bestreichen, auf ein Blech legen. Im Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 5 Minuten backen. Bohnen ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben. Suppe mit Salz, Cayennepfeffer und Paprika würzen. Mit Petersilie garnieren. Brot dazu reichen.



Lässt sich prima am Vortag zubereiten.



Zubereitung: ca. 2 Std.



Pro Portion: ca. 370 kcal
E 32 g, F 16 g, KH 19 g

Frikadellen à la Cordon bleu mit Zwiebelsoße

Saftig gefüllt mit Käse und Schinken werden die Buletten zu Leckerbissen „nach Art der hohen Kochkunst“. Genau das heißt „à la cordon bleu“ nämlich übersetzt

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- ca. 70 g mittelalter Gouda
- 2 große dünne Scheiben Kochschinken ○ 4 Scheiben Toast ○ 5 Stiele Petersilie
- 4 Zwiebeln ○ 500 g gemischtes Hackfleisch ○ 1 TL Senf ○ 1 Ei (Größe M) ○ Salz, Pfeffer
- Edelsüß-Paprika ○ 2-3 EL Öl
- 1 TL Mehl ○ 100 ml Weißwein
- 300 ml Gemüsebrühe ○ 1 EL Butter ○ 2 Packungen (à 300 g) frische Spätzle ○ Muskatnuss

1 Käse in 8 gleich große Würfel schneiden. Schinken jeweils in je 4 Längsstreifen schneiden. Käsewürfel in Schinkenstreifen einwickeln. Toast in kaltem Wasser einweichen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen klein hacken. Zwiebeln schälen und 1 Zwiebel fein würfeln. Übrige Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Hack, Zwiebelwürfel, Senf, ausgedrücktes Toast,

Ei und Hälfte der gehackten Petersilie verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Aus der Masse 8 Frikadellen formen, dabei je einen Käse-Schinken-Würfel mittig einarbeiten.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen, Frikadellen darin rundherum ca. 5 Minuten anbraten. Herausnehmen, im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: s. Hersteller) ca.

10 Minuten zu Ende garen. Zwiebeln im Bratfett goldbraun anbraten. Mit Mehl bestäuben. Wein, Brühe zugießen, ca. 5 Minuten köcheln, abschmecken

3 Butter in einer Pfanne erhitzen. Spätzle goldbraun braten. Mit Salz und Muskat würzen, Rest Petersilie zugeben.



Dazu schmeckt ein frischer Kopfsalat mit Joghurtsoße.



Zubereitung: ca. 40 Min.



Pro Portion: ca. 800 kcal
E 38 g, F 40 g, KH 77 g