



**Biohof Unterwahlern, 3150 Schwarzenburg**



# REZEPTE

**mit Fleisch vom Bio-Weidejungrind/Naturabeef**

Rindsvoressen

Geschnetzeltes zum Kochen

Kartoffelstock (Beilage)

Geschnetzeltes à la Minute

Rindssaftplätzli

Rindsplätzli à la Minute

## Rindsvoessen mit Orangen und Gemüse

### Zutaten:

Öl zum Anbraten	
2 Stk Rüebli	schälen und in Stücke schneiden
1 Bio-Orange	Schälen, halbieren und in Schnitze schneiden
3 Bio-Orangen	auspressen
2-3 Blätter Federkohl	Waschen und grobe Rippen herausschneiden
Gemüsebouillon (Instantpulver)	Für 1/4lt Bouillon
400g Rindsvoessen *	

Rüebli, Zwiebel, Orangenschnitze und Federkohl in Bratpfopf mit heissem Öl 1-2 Min anbraten. Mit dem Orangensaft ablöschen und Bouillonpulver darüber geben. Gut mischen. Rindsvoessen darauflegen (das Fleisch kann noch gefroren sein). Deckel auf den Topf. Wenn Fleisch aufgetaut ist, alles untereinander mischen. Wenn nötig noch etwa Wasser dazugeben.



Etwa 1 ¼ Stunde kochen – ab und zu mischen. Orangenschnitze entfernen, servieren.

## Geschnetzeltes mit Orangen und Gemüse

Zubereitung gleich wie Rindvoressen mit Orangen und Gemüse.  
Als Fleisch Geschnetzeltes zum Kochen verwenden.

Kochzeit verkürzt sich auf ca. 1 Stunde

Dazu passt **Kartoffelstock**:

500ml Wasser

1kg mehligkochende Kartoffeln (z.B. Désirée)

1 Kaffeelöffel Salz

375ml-500ml Milch

1 Löffel Butter

Muskatnuss gerieben und Pfeffer frisch gemahlen (nach Belieben)

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und im Salzwasser weichkochen. Wasser abgiessen. Milch wärmen und über die gekochten Kartoffeln giessen. Butter dazugeben und nach Belieben würzen. Mit Handrührgerät mixen (auf niedriger Stufe), bis einen schönen Stock entsteht.

## Geschnetzeltes zum Kochen

Kann eigentlich wie ein Voessen zubereitet werden. Hier eine Rezeptidee für ein scharfes Geschnetzeltes Rindfleisch zum Kochen.

### *Zutaten:*

700g geschnetzeltes Rindfleisch zum Kochen  
2 EL Öl zum Anbraten  
1 grosse Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 Peperoncini  
1 gelbe Peperoni  
2 EL Tomatenpüree  
4-5dl Fleischbouillon  
Salz, Pfeffer, Paprika

Geschnetzeltes nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Anschliessend in der Pfanne portionenweise anbraten und herausnehmen.

Zwiebel, Knoblauch, Peperoncini (mit oder ohne Kernen) und Peperoni fein schneiden und zusammen mit Tomatenpüree gut anbraten. Mit Bouillon ablöschen und Fleisch dazugeben.

Bei mittlerer Hitze ca. 1h schmoren lassen.

Dazu passen Salzkartoffeln oder Kartoffelstock (Rezept siehe letzte Seite).

## **Geschnetzeltes à la Minute**

Das Rindsgeschnetzelte nach Belieben würzen (Salz, Pfeffer, Thymianblättchen/Rosmarin...)

Eine Bratpfanne erhitzen. Etwas Öl zugiessen und das Fleisch bei stärkster Hitze portionenweise kurz und kräftig anbraten. Auf einen Teller geben und zum Warmhalten mit Alufolie bedecken.

In der gleichen Pfanne nach Wunsch Zwiebeln, Gemüse, Pilze andämpfen + wenn gewünscht Saucenrahm oder Bratensauce aufkochen. Wenn alle Zutaten gar sind, das Geschnetzelte kurz zugeben und nochmals aufkochen.

# Rindssaftplätzli

## *Zutaten:*

Butter zum Anbraten  
120-130g Champignons  
2 Stk Rüebli  
2 mittelgrosse Zwiebeln  
nach Belieben: Salz, Pfeffer, Paprika, Petersilie  
450-500g Rindssaftplätzli  
150g Speck in Tranchen  
2.5dl Rotwein  
5dl Gemüse- oder Rindfleischbouillon

Rindsplätzli nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Die Gewürze während 10 Minuten in das Fleisch einziehen lassen.

Champignons mit einem Pinsel reinigen und in feine Scheiben schneiden. Diese werden in einer Pfanne mit Butter kurz angedämpft.

Die Rüebli schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. Petersilie ebenfalls fein hacken.

Pilze, Rüebli, Zwiebeln und Petersilie in einer Schüssel vermischen.

Lagenweise werden nun Rindsplätzli, Gemüsemix und Speck in eine mit Butter eingefettete Gratinform gelegt. Abgeschlossen wird mit einer Lage Speck.

Zum Abschliessen wird der Rotwein & einen Teil der Bouillon gleichmässig darüber gegossen und anschliessend mit Alufolie zugedeckt.

Die Form wird nun 30 Minuten lange in der Ofenmitte bei 225 Grad gelassen. Rest der Bouillon darüber giessen. Weitere 20-30min weitergaren lassen.

## **Rindssaftplätzli mit Tomaten**

### *Zutaten:*

Butter/Öl zum Andämpfen

400-500g Saftplätzli vom Jungrind/Naturabeef

4 kleinere Schalotten, fein geschnitten

1 Knoblauchzehen

2 EL Tomatenpüree

1.5dl Rotwein

2 Tomaten

Pfeffer, Paprika

Basilikum

5 dl Rindbouillon

Fett in einem Bräter heiss werden lassen. Fein geschnittene Schalotten dazugeben und Knoblauch reinpressen. Tomatenpüree dazugeben. Alles zusammen unter ständigem Rühren andämpfen.

Mit dem Rotwein ablöschen und den Wein während einigen Minuten gut einkochen lassen.

Pfanne vom Herd nehmen.

Die Hälfte der Saftplätzli auf die Schalotten legen und mit Pfeffer und Paprika würzen. Anschliessend eine geschälte, in Scheiben geschnittene Tomate drauflegen.

Die andere Hälfte der Saftplätzli drauflegen und nochmals mit Pfeffer und Paprika würzen. Die zweite geschälte und in Scheiben geschnittene Tomate drauflegen.



Rindsbouillon darüber giessen.

Basilikum grob schneiden dazu geben. Zurück auf die Herdplatte, aufkochen. Die Temperatur zurückstellen und während 1h-1.5h zugedeckt schmoren lassen (leicht köcheln).

Mit Basilikum oder Petersilie garnieren.



## **Rindsplätzli à la Minute**

Plätzli mit Salz und Pfeffer würzen und auf beiden Seiten je 1-2 Min anbraten. Dazu servieren Sie eine Kräuterbutter oder stellen eine Sauce Ihrer Wahl (Champignon-, Jäger-, Paprikasauce...) her.

## **Plätzli à la minute**

### **mit Käse überbacken und Birnen**

4 Plätzli à la minute

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 EL Senf

8 Tranchen Mostbröckli

250g Alpkäse

Öl zum Anbraten

2 Birnen

1 Zitrone, Saft

4 dl Wasser

2 EL Honig

Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen, im Zitronensaft wenden

Wasser und Honig aufkochen, die Birnen mit dem Zitronensaft dazugeben und knapp weichkochen



Plätzli mit Salz und grobkörnigem Pfeffer würzen, mit Senf bestreichen. Im Bratöl beidseitig je 1 Minute braten und in eine Gratinform legen.

Je eine Tranche Mostbröckli auf die Plätzli legen. Käse grob darüber reiben.

Die Birne auf den Käse legen und mit etwas Honig bestreichen

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C 5 Minuten gratinieren.

Das letzte Rezept basierend auf einem Rezept von Kathrin Sprecher aus dem Buch Kathrins Natura-Beef FLEISCHKÜCHE (Foto stammt aus diesem Buch) Redaktion Landfrauen kochen.

Die anderen Rezepte sind Änderungen bestehender Rezepte & Erfahrung & Erfahrungen & Kompositionen von mir

Eva Sutter, Unterwählern 10, 3150 Schwarzenburg  
[www.biohofunterwählern.ch](http://www.biohofunterwählern.ch)