



Biohof Unterwählern
Markus Mischler & Eva Sutter
Unterwählern 10
3150 Schwarzenburg



Tel: 031 731 35 46
Mob: 079 540 53 09
E-Mail:

info@biohofunterwählern.ch
www.biohofunterwählern.ch

Rezept des Monates – März 2022

Geschnetzeltes Süss–Sauer vom Bio-NaturaBeef

Zutaten (für 2-3 Personen):

350-400g Geschnetzeltes vom Bio-NaturaBeef zum Kochen
1 Schalotte
ca. 250g Gemüse (z.B. Karotten orange und violette & Weisskohl)
2-3 EL Konfitüre nach Belieben
1EL Gemüsebouillonpulver
2EL Balsamico Essig
Öl zum Braten

Zubereitung:

Schalotte und Kohl in feine Streifen schneiden, Karotten in mittelgrosse Stücke schneiden
Öl in einer grossen Bratpfanne oder im Wok heiss werden lassen
Geschnetzeltes anbraten, Schalotte und Gemüse, so wie die Konfitüre und Essig dazugeben
mit Bouillonpulver würzen
leicht einkochen lassen und 250ml Wasser dazu geben. Zugedeckt auf kleine Feuer 45Min köcheln lassen.
Nach Belieben mit wenig Balsamico Essig abschmecken

Variante mit geschnetzeltem à la Minute: das Fleisch in der Pfanne kurz anbraten, rausnehmen und warmstellen.

In der gleichen Pfanne Schalotte und Gemüse andünsten und wie oben beschrieben weiterarbeiten. Am Schluss das geschnetzelte wieder dazugeben.

Trockenreis dazu servieren