

Wochenthema: Geschnetzeltes
Vincent Klink Mittwoch, 9. September 2009

Züricher Geschnetzeltes, Rezept für 2 Personen

Zutaten:

2 Schalotten
400 g Kalbsrücken oder Kalbsschnitzel
50 g Champignons
1 EL Olivenöl
etwas Salz, Pfeffer
3 EL Butter
150 ml Rotwein
250 ml Kalbsfond
80 g Sahne, geschlagen
300 g mehliges Kartoffeln

Zubereitung:

Schalotten schälen und fein schneiden. Das Fleisch in feine Streifen, die Champignons in Blättchen schneiden. Fleisch in einer heißen Pfanne mit Olivenöl ca. 2 Minuten anbraten und mit Pfeffer und Salz würzen. Dann auf einen Teller geben und warm stellen.

In derselben Pfanne die Schalotten und Champignons in 1 EL Butter goldbraun anbraten und mit 2 EL Rotwein ablöschen. So lange reduzieren lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Dann mit dem restlichen Wein und Fond auffüllen und reduzieren lassen, bis die Sauce sämig ist. Den aus dem Fleisch ausgetretenen Saft zur Sauce gießen und aufkochen lassen. Das Fleisch wieder dazugeben, kurz erwärmen, die Sahne unterziehen und abschmecken. Das Geschnetzelte mit Rösti servieren.

Für das Rösti die Kartoffeln roh schälen und grob raspeln. Die Kartoffelspäne in ein Küchentuch geben und fest ausdrücken. In eine beschichtete Pfanne restliche Butter geben und die Kartoffeln gleichmäßig darin verteilen. Bei geringer Hitze das Rösti langsam von beiden Seiten goldbraun braten. Zum Schluss mit Pfeffer und Salz würzen.

Pro Portion: 694 kcal / 2903 kJ
27 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 34 g Fett