

Rezept für 4 Personen



ZUBEREITUNG

Zutaten Fleischvogel

4 Rinds-Saftplätzli à 100 g
150 g Hackfleisch gemischt (Rind/Schwein)
100 g Kalbsbrät
1 Landjäger, fein geschnitten
1 EL Peterli, grob gehackt
1 Schalotte, gehackt
30 g Sonnenblumenöl
1 Zwiebel, gehackt
150 g Sellerie, Karotten und Lauch, in kleine Würfel geschnitten
1 EL Tomatenpüree
3 dl Appenzeller Dunkelbier
3 dl Brauner Kalbsfond/Bratensauce
Salz, Pfeffer

Zutaten Kräuterpolenta

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl
150 g grobe Polenta
3 dl Gemüsebouillon
3 dl Milch
2 Eigelb
60 g Sbrinz, gerieben
1 EL Butter
½ Bund Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung Fleischvogel

Hackfleisch, Kalbsbrät, Landjäger, Schalotte und Petersilie in eine Schüssel geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rindsplätzli flach klopfen und mit der Masse bestreichen, zu einer Roulade einrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Fleischvögel in einem Bräter oder Schmortopf im heissen Öl rundum kräftig anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Gemüse in der Pfanne hellbraun rösten, Tomatenpüree zugeben und kurz mitrösten. Mit dem Dunkelbier ablöschen, dann den Kalbsfond zugeben. Fleischvögel dazugeben, zugedeckt bei kleiner Hitze 60 Minuten schmoren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Kräuterpolenta

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. Rosmarin, Petersilie und Thymian von den Stielen zupfen und grob hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Bouillon und Milch zugeben und aufkochen. Polenta einrieseln lassen und bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren ca. 45 Minuten weich garen. Polenta im Topf etwas auskühlen lassen. Butter erhitzen, Kräuter begeben und kurz aufschäumen lassen, auskühlen. Zusammen mit dem Eigelb sowie der Hälfte vom Sbrinz zur Polenta zugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Polenta auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen, mit dem restlichen Käse bestreuen und im Ofen bei 200 Grad ca. 10–15 Minuten backen.

Zutaten Kohlrabi-Jungzwiebelsalat

500 g Kohlrabi
2 Jungzwiebeln
100 g Cherrytomaten
2 EL Joghurt nature
2 EL Olivenöl
½ Zitrone, Saft
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

Zubereitung Kohlrabi-Jungzwiebelsalat

Kohlrabi schälen und grob raffeln. Bundzwiebeln mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Cherrytomaten vierteln. Joghurt, Olivenöl und Zitronensaft verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing mit dem Gemüse mischen und etwas ziehen lassen.