

Rindfleischvögel auf Rahmwirz

Obwohl der Kohl hauptsächlich als Wintergemüse beliebt ist, gibt es ihn das ganze Jahr hindurch. Die Pflanze ist nicht sehr frostempfindlich und kann deshalb auch im Herbst ausgepflanzt werden, so dass bereits im Frühling neues Gemüse auf den Markt kommt. Währenddem Weiss- und Rotkohl fein geschnitten auch roh als Salat sehr gut schmeckt, ist der grüne Wirz oder Wirsing ein Gemüse, das gekocht werden will. Wirzköpfe sind weniger kompakt als Weiss- und Rotkohlköpfe. Die Blätter des Winterwirz sind im allgemeinen dunkler grün als die Blätter des Sommerwirz. Meist wird Kohl mit Thymian, Kümmel oder Wacholder gewürzt. Beim Rotkohl sorgt ein Schuss Essig für eine kräftigere Farbe und dem Wirz verhilft Rahm zu einem milderem Aroma.



4 Portionen

4 Rindsplätzli à 60g

1 EL Senf

Salz, Pfeffer aus der Mühle

vom Metzger dünn schneiden lassen

Plätzli damit bestreichen

würzen

70 g Gruyere

60 g Schinken

beides in Würfelchen schneiden

2 EL gehackte Petersilie

180 g Kalbsbrät

Mit Käse, Schinken und Petersilie gut vermengen und mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen; die Masse auf die Plätzli streichen, satt einrollen und mit einem Zahnstocher fixieren

Rahmwirz:

600 g Wirz

vierteln, den Strunk entfernen, Blätter in Streifen schneiden, waschen und blanchieren

2 mittelgrosse Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 EL Butter

in Streifen schneiden

dazu pressen

Zwiebeln und Knoblauch darin dünsten, die Wirzstreifen beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles in den Bräter geben

1,5 dl Weisswein

1 dl Vollrahm

1 EL Bratensaucen-Pulver

zusammen aufkochen und über den Wirz giessen, alles gut mischen

1 EL Olivenöl

erhitzen, die Fleischvögel darin rundum kräftig anbraten, würzen und auf das Gemüse legen; zugedeckt im Ofen bei 180°C 30-40 Minuten auf der untersten Rille garen