

Rinds-Haxen Prezzemolo mit Ebly-Salat



INFORAMA
BILDUNGS-, BERATUNGS- UND TAGUNGSZENTRUM

Rezeptsammlung
Inforama,
Ressort Hauswirtschaft

www.inforama.ch

Für 4–6 Personen

- 4 **Rinds-Haxen** Natura-Beef mit Salz und Pfeffer würzen, scharf anbraten
- 3 **Bund Prezzemolo** (ital. Petersilie) grob hacken
- 1 **Bund Frühlingszwiebeln** fein schneiden
- 1 **Zitrone**, Saft der Zitrone darüber träufeln, mit
- 1 **Knoblauchzehe**, gepresst, Zitronenabrieb vermengen
- Salz und Pfeffer**, abschmecken

Zwei Haxen ins Brattöpfli legen, mit der Hälfte der Prezzemolo-Masse zudecken, die übrigen zwei Haxen darauf legen, mit Prezzemolo-Masse zudecken.

- 1 **EL Maizena** mit dem Wein in der Bratpfanne verrühren,
- 3 **dl Weisswein** zu den Haxen giessen
- 150 **g frische Champignons** säubern, halbieren und ins Brattöpfli geben.

Zugedeckt für 3 Stunden im vorgeheizten Ofen bei 160°C schmoren lassen, in der Halbzeit die Haxen wenden.

EBLY-SALAT

- 250 **g Ebly** in leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten weichkochen, abkühlen lassen
- 4 **Radieschen**, Gemüse in feine Scheiben schneiden
- 1-2 **Rübeli**
- 1 **Handvoll Ruccola-Salat** mit den restlichen Zutaten vermischen

VINAIGRETTE

- 1 **Schalotte** hacken
- 4 **EL weisser Balsamico-Essig**
- 6 **EL Rapsöl**
- etwas **Zitronensaft**
- 1 **EL italienische Gewürzmischung**, alles gut vermengen und über den Eblysalat giessen.

Gutes Fleisch soll seinen Preis haben. In der Schweiz kann sich aber fast jedermann und jedefrau Natura-Beef leisten, sofern man nicht nur Entrecôtes und Filets kauft. Zur Illustration listen wir die Ausgaben für das oben aufgeführte Menü auf:

WARENKOSTEN DIESES MENÜS

1.28 kg	4 Haxen Natura-Beef	Fr.	25.00
2 Bund	Petersilie	Fr.	3.60
1 Bund	Frühlingszwiebeln	Fr.	2.00
1	Zitrone	Fr.	0.75
3 dl	Weisswein	Fr.	3.30
150 g	Champignons	Fr.	2.00
250 g	Ebly	Fr.	3.40
4	Radieschen	Fr.	0.90
2	Rüebli	Fr.	0.50
1	Handvoll Ruccola-Salat	Fr.	1.95
1	Schalotte	Fr.	0.20
Div.	Kräuter, Öl, Essig, Gewürze, Knoblauch	Fr.	2.00

TOTAL **FR. 45.60**

Ergibt für eine gehaltvolle Hauptmahlzeit pro Person Ausgaben von Fr. 7.60 bis 11.40.