



## Rindfleischvögel mit Peperoni

### ZUTATEN

 Für 4 Personen

**2** Peperoni rot, und 2 Stück gelb  
**1** Zwiebel mittel  
**8** Rindsplätzchen gross, dünn geschnitten, zum Schmoren  
Salz, Pfeffer  
Paprika edelsüss  
**4** Schinkenranchen gross, dünn geschnitten  
**1 Esslöffel** Bratbutter gehäuft  
**2 Esslöffel** Tomatenpüree  
**2.5 dl** Rotwein  
**1 dl** Saucenrahm  
**0.5 Bund** Basilikum

### Für den Kleinhaushalt

*2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch zum Schmoren 1 1/2 dl Rotwein verwenden. 1 Person: Zutaten vierteln, jedoch zum Schmoren 1 dl Rotwein verwenden.*

### NÄHRWERT

#### Pro Portion

**370** kKalorien  
**1548** kJoule  
**7g** Kohlenhydrate  
**31g** Eiweiss  
**18g** Fett

Erschienen in  
09 | 2003, S. 80

### ZUBEREITUNG

- 1** Die Peperoni halbieren, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im oberen Drittel des auf 230 Grad vorgeheizten Ofens so lange rösten, bis die Peperonihaut schwarze Blasen wirft. Herausnehmen, mit einem feuchten Tuch decken und kurz stehen lassen. Dann die Peperonihaut abziehen und die Peperoni in Streifen schneiden.
- 2** Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- 3** Die Rindsplätzchen auf der Arbeitsfläche auslegen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Jedes Plätzchen mit 1/2 Scheibe Schinken sowie 1 roten und gelben Peperonistreifen belegen. Aufrollen und mit Holzstäbchen fixieren.
- 4** In einer grossen Pfanne die Bratbutter erhitzen. Die Fleischvögel darin rundum kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen.
- 5** Im Bratensatz die Zwiebel andünsten. Das Tomatenpüree beifügen und kurz mitrösten. Mit Rotwein ablöschen. Die Fleischvögel in die Sauce legen. Restliche Peperonistreifen beifügen und alles zugedeckt etwa 1 1/2 Stunden weich schmoren.
- 6** Nun den Saucenrahm beifügen. Das Basilikum hacken und hineingeben. Die Sauce wenn nötig abschmecken.

