

TÄGLICH GUT



Titelrezept

Fleischkäse-Vögel

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

300 g Lauch, in ca. 10 cm langen Stücken, in feinen Streifen

300 g Rüebli, in ca. 3 mm dicken und ca. 10 cm langen Stängeli

Wasser, siedend

Lauch ca. 1 Min. blanchieren, Rüebli begeben, beides ca. 3 Min. fertig blanchieren, mit der Siebkelle herausnehmen, kurz kalt abspülen, abtropfen, auf einem Küchentuch auslegen, trockentupfen.

20 Tranchen Fleischkäse
(ca. 200 g)

125 g Frischkäse mit Kräutern
(z. B. Cantadou), 2 Esslöffel zum Füllen, Rest beiseite gestellt

¼ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1 Esslöffel Bratbutter

2 dl Gemüsebouillon

beiseite gestellter Frischkäse

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Teller und Platte vorwärmen.

2. Fleischkäse-Vögel füllen und formen (siehe kleine Bilder 1 und 2).

3. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleischkäse-Vögel rundum ca. 3 Min. braten. Zahnstocher vorsichtig entfernen, Fleischkäse-Vögel schräg halbieren, warm stellen.

4. Bouillon und Frischkäse in einer kleinen Pfanne verrühren, aufkochen, würzen. Mit den Fleischkäse-Vögeln auf den vorgewärmten Tellern anrichten, restliche Sauce dazu servieren.

Dazu passen: Nudeln.

Pro Person: 22 g Fett, 11 g Eiweiss, 10 g Kohlenhydrate, 1172 kJ (281 kcal)



Je fünf Tranchen Fleischkäse überlappend auf die Arbeitsfläche legen, mit Frischkäse bestreichen.



Je ¼ der Gemüsestängeli darauf verteilen, dabei oben und unten einen ca. 5 cm breiten Rand frei lassen, würzen. Fleischkäse aufrollen, mit Zahnstocher fixieren.

Die Wurst, die kein Käse ist

Der Fleischkäse ist eigentlich eine Brühwurst. Mit Sicherheit enthält er aber keinen Käse! Lesen Sie auf unserer Website mehr über diesen beliebten Klassiker aus der Schweizer Küche!

www.bettybossi.ch

www.bettybossi.ch/links/schweizerkueche