

Wildschweinkoteletts mit Zwetschgensauce

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.
Quellen lassen: ca. 30 Min.

- 200g Mehl**
- 100g Knöpfli-Mehl**
- ¼ TL Muskat**
- 1 TL Salz**
- 1½ dl Milchwasser**
(½ Milch / ½ Wasser)
- 3 frische Eier**

- Salzwasser, siedend**
- Bratbutter zum Braten**
- 12 Wildschweinkoteletts**
(je ca. 80g)
- ¾ TL Salz, wenig Pfeffer**

- 1 EL Butter**
- 2 Schalotten, fein gehackt**
- 300g Zwetschgen, geviertelt**
- 100g Dörrpflaumen, in Streifen**
- 1 TL Zucker**
- 1 dl Rotwein**
- 2 dl Fleischbouillon**
- 1 TL Maizena**
- 1 EL Wasser**

1. **Spätzli im Spätzli-Blitz (siehe Seite 20) zubereiten oder:** Mehl, Muskat und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Milchwasser und Eier verrühren, nach und nach unter Rühren in die Mulde giessen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.
2. Teig portionenweise durchs Knöpfli-Blitz ins leicht siedende Salzwasser streichen. Spätzli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen.
3. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Koteletts portionenweise beidseitig je ca. 3 Min. braten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat, herausnehmen, würzen, warm stellen.
4. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten, Zwetschgen, Pflaumen und Zucker andämpfen. Wein und Bouillon dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln. Maizena mit Wasser anrühren, unter Rühren dazugiessen, Sauce ca. 5 Min. köcheln.

Portion: 676 kcal, E 51 g, Kh 75g, F 18g



Der passende Wein

Châteauneuf-du-Pape AC
Château Saint-André

Herkunft: Frankreich /
Côtes du Rhône

Rebsorten: Grenache,
Mourvèdre, Cinsault, Syrah

Charakter: kräftiges Kirscherot mit Violett, konzentrierte Aromen von Beeren und Pflaumen, vollmundiger, fast süsslicher Antrunk, fülliger Körper, schön abgerundet.

Passt auch zu: Wild, rotem Fleisch, Braten.

Bezugsquelle: in grösseren Coop Supermärkten und unter www.coopathome.ch.

SPÄTZLI-GRATIN

Glutenfrei



Das Rezept für den glutenfreien Spätzli-Gemüse-Gratin finden Sie auf unserer Website www.bettybossi.ch/glutenfrei.



Rehrücken mit Safranspätzli

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.
Quellen lassen: ca. 30 Min.

- 300g Mehl**
- 1 TL Salz**
- 150g Magerquark**
- 1 dl Wasser**
- 1 Briefchen Safran**
- 3 frische Eier**

- Salzwasser, siedend**
- 1 EL Butter**
- Bratbutter zum Braten**
- 800g Rehrücken ohne Knochen, küchenfertig, beim Metzger vorbestellt**
- ¾ TL Salz, wenig Pfeffer**

- 1 dl roter Portwein**
- 3 EL Zucker**
- ¼ TL Zimt**
- 300g blaue Trauben, in Rispen**
- 2½ dl Fleischbouillon**
- 1 EL Butter, weich**
- 1 EL Mehl**

- Salz, Pfeffer, nach Bedarf**

1. **Spätzli im Spätzli-Blitz (siehe Seite 20) zubereiten oder:** Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Quark, Wasser, Safran und Eier verrühren, nach und nach unter Rühren in die Mulde giessen, mit einer Kelle mischen und so lange

klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.

2. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Schüssel, Platte und Teller vorwärmen.
3. Teig portionenweise durchs Knöpfli-Blitz ins leicht siedende Salzwasser streichen. Spätzli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, in die vorgewärmte Schüssel geben. Butter darunter mischen, warm stellen.
4. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch rundum ca. 8 Min. anbraten, herausnehmen, würzen, warm stellen.
5. Portwein mit Zucker und Zimt aufkochen, Hitze reduzieren. Trauben begeben, zugedeckt ca. 5 Min. köcheln. Trauben herausnehmen, Flüssigkeit auf ca. 2 Esslöffel einkochen. Bouillon dazugiessen, ca. 5 Min. köcheln. Butter und Mehl gut mischen, unter Rühren begeben, ca. 5 Min. köcheln, würzen. Trauben wieder begeben, mit dem Rehrücken und den Spätzli anrichten.

Portion: 766 kcal, E 63g, Kh 78g, F 21g