

Menü des Monats

Reh-Steaks

(Rezept 1. Phase, für 4 Personen)

Zutaten

8 Rehsteaks (oder Schnitzel) à je 70g und 2cm dick
4 Wachholderbeeren
1 Lorbeerblatt
wenig Öl
2 Kiwis
Zimt
2 EL frischer Orangensaft (Cognac ab 6. Stab.-Woche)
(Preiselbeerkompott ab 5.Stab.-Woche)



Zubereitung

1. Wachholderbeeren und Lorbeerblatt fein zerquetschen und mit wenig Öl mischen (sparsam umgehen). Damit das Fleisch einreiben und zugedeckt 6 Std. marinieren
2. Kiwis schälen, in Scheiben schneiden, mit Zimt bestäuben und mit Orangensaft (oder Cognac) beträufeln, zudecken
3. Gewürze von Steak abschaben und Steak in stark erhitzter Bratpfanne beidseitig braun braten. Wenn nötig mit etwas Wasser oder fettfreier Bouillon ablöschen.
4. Auf heiße Platte legen und mit Kiwis garnieren (ab 5. Stab.-Woche etwas Preiselbeer-kompott auf die Steaks geben).

Dazu passt Rotkohl (Kabis) mit Kastanien und Salzkartoffeln.

Zutaten zu Rotkohl mit Kastanien

600g Rotkohl
½ Zwiebel
wenig Öl
1 kleiner Apfel
½ KL Salz
2 EL Apfelessig
200g Kastanien tiefgekühlt
6 mittlere Kartoffeln

Zubereitung

1. Pfanne mit Öl auspinseln und erhitzen. Darin die fein geschnittenen Zwiebeln andünsten
2. Den Rotkohl waschen, rüsten und in feine Streifen schneiden. Zu den Zwiebeln beifügen und kurz mitdünsten
3. Den Apfel dazu raffeln, mit Salz würzen und mit dem Apfelessig (und evt. etwas Wasser) ablöschen. Kurz aufkochen, dann auf kleine Stufe stellen und ca. 50-60 Min. dämpfen
4. Die Kastanien in fettfreier Bouillon aufkochen und ca. 10-20 Min. auf kleiner Stufe kochen lassen oder 20 Min. bevor der Rotkohl gar ist, auf diesen legen und mitdünsten
5. Die Kartoffeln waschen, rüsten und in kleine Quadrate schneiden und im Salzwasser oder in fettfreier Bouillon weich kochen

Als Dessert passt ein Orangensalat.

Mit unserem Ernährungsprogramm brauchen Sie auf Feines nicht zu verzichten. Wir wünschen Ihnen, Ihrer Familie und Ihren Gästen „wilde“ und genussvolle Zeiten.

EN GUETE!

Vitalyse[®]
Für körperliches Wohlbefinden