

Jägerschnitzel mit Pilzen und getrockneten Tomaten

ProPoints®Wert 11

4 Portionen

Das Jägerschnitzel kann auch mit dünnen Puten- oder Schweineschnitzeln zubereitet werden. Als Beilage eignen sich Reis oder auch Pasta.



Zutaten

- 250 g kleine Austernpilze
- 250 g Shiitakepilze
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g eingelegte, getrocknete Tomaten
- 1 Zweig Rosmarin
- 10 dünne Hähnchenbrustschnitzel à 50 g
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- 250 ml Cremefine zum Kochen
- 150 ml dunkler Fleischfond (gekauft, eventuell selbst machen:-)
- 160 g Reis (trocken)

ZUBEREITUNG

Pilze putzen. Austernpilze eventuell halbieren

Frühlingszwiebeln waschen und fein schneiden. Tomaten in feine Würfel schneiden.

Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und hacken.

Schnitzel waschen und trockentupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin bei starker Hitze von jeder Seite ca. 20 Sekunden braten.

Schnitzel aus der Pfanne nehmen, salzen und warm halten.

Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Pilze darin bei starker Hitze 1 Minute unter Rühren anbraten.

Frühlingszwiebeln dazugeben und 1 weitere Minute bei mittlerer Hitze braten

Cremefine und Fleischfond dazugießen.

Schnitzel in die Sauce geben und kurz erwärmen, auf Tellern anrichten und mit der Pilzsauce übergossen servieren.

Reis nach Anweisung zubereiten und servieren



Brauner Fleischfond

Der Vorteil eines selbstgemachten Fonds: Sie wissen, welche Zutaten in ihm stecken und welche nicht. Im Gegensatz zu manchem Fertigprodukt kommt dieser ohne Salz und Geschmacksverstärker aus.

Für 12 Portionen ergibt 3 Gläser á 400 ml

ProPoints®Wert 0

- 2 kg Kalbsknochen
- 4 große Zwiebeln (ca. 300 g)
- 2 Möhren (ca. 250 g)
- 1 Stück Knollensellerie (ca. 200 g)
- 1 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter

ZUBEREITUNG

Die Knochen waschen, trockentupfen. Knochen in einem Bräter verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) unter häufigem Wenden kräftig braun rösten. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Das Gemüse putzen, schälen, waschen und grob klein schneiden.

Öl in einer großen schweren Pfanne erhitzen. Gemüse und Zwiebeln darin unter Wenden kräftig anrösten. Achtung: Das Gemüse nicht zu dunkel rösten, es könnten Bitterstoffe entstehen!

Eventuell ausgetretenes Öl von den Knochen abschöpfen. Die Knochen und das Gemüse in einen großen Topf geben

Tomatenmark im verbliebenen Bratfett im Bräter kurz anrösten. Mit etwa 400 ml Wasser ablöschen und Röststoffe unter Rühren lösen.

Flüssigkeit aus dem Bräter in die Pfanne geben, etwas einkochen lassen und zu den Knochen in den Topf geben.

4 l Wasser zugießen und alles aufkochen; den dabei entstehenden Schaum öfter mit einer Schaumkelle abschöpfen. Pfefferkörner und Lorbeerblätter in den Fond geben. Offen etwa 5 Stunden bei kleiner Hitze köcheln lassen. Fond durch ein feines Sieb in einen 2. Topf gießen. Erneut aufkochen und auf etwa 1,5 l einkochen lassen.

Für den Vorrat Fond in einen Eiswürfelbereiter verteilen und portionsweise einfrieren; gefrorene Würfel z.B. in einen Gefrierbeutel umfüllen.

Extra-Tipp: Zum Einmachen den Fond kochend heiß in sterilisierte Gläser mit Twist-Off-Deckel (400 ml Inhalt) geben. Gläser verschließen und für 5 Minuten auf den Kopf stellen. Erneut wenden, dann auskühlen lassen. So lässt sich der Fond kühl und dunkel problemlos einige Monate lagern.

Sie können den Fond natürlich auch mit Rinderknochen zubereiten. Fonds aus Kalb oder Rind eignen sich für Saucen zu dunklem Fleisch.