



Einfach - Natürlich

Galloway Saftplätzli „Zigeuner Art“

Zutaten:

4 Stk. Specktranchen, in Streifen geschnitten

350-400 g Galloway-Rindsplätzli zum Schmoren
(kann mit Pfeffer, Salz + Paprika gewürzt werden)

400 g Saisongemüse (welches gut Saft zieht), klein geschnitten
z.B. Lauch, Rüebli, Tomaten, Peperoni, Zucchini, Kohl, Kabis, etc...

150 g Frische Champignons, in Scheiben geschnitten

1-2 Stk. Zwiebeln, gehackt

1-2 Stk. Knoblauchzehe, gehackt

Peterli, Thymian + Rosmarin, fein gehackt

So wird's gemacht:

1. Specktranchen in Pfanne geben.
2. Gemüse lagenweise mit dem Galloway-Fleisch in die Pfanne geben + mit Deckel zudecken.
3. Auf grosser Stufe erwärmen, bis es zischt, dann
4. auf kleiner Stufe 1 - 1 ½ Std. dämpfen.

Tipp: Da das Galloway einen sehr guten + natürlichen Eigengeschmack hat, können Sie das Gewürz für das Fleisch weglassen – versuchen Sie es einfach!



Fam. Weber
Baregg 51

4465 Hemmiken (BL)

www.hof-baregg.ch

Muuhhh... guet!

Tel./Fax: +41 (0)61 / 981 63 48
Handy: +41 (0)79 / 245 11 48

E-Mail: weber@hof-baregg.ch