

Schafkoteletts, Ebly, Gemüse, Champignon-Weissweinsauce

Zutaten – für 4 Personen

1-2 Tassen Ebly
 4 Schafkoteletts
 Champignons
 2 dl Weisswein
 Gemüse, z.B.:
 Blumenkohl, Broccoli, Fenchel,
 Karotte, Kartoffel, Kohlrabi,
 Pfälzerrübe, Romanesco,
 Sellerie
 Rapsöl / Butterschmalz
 Paidol
 Gemüseextrakt, Gewürze,
 Kräuter



Vorbereitung

Bereitstellen

Bratpfanne, 2 Töpfe/Bräter mit Deckel, GARKiste, hitzebeständige(r) + luftdicht verschliessbare(r) Beutel, Schneidbrett, Sparschäler, (Rüst)Messer, Pinsel ...

Zubereitung

Koteletts marinieren, **Gemüse + Champignons** rüsten

Gemüse in einen Topf geben, **Wasser** dazu bis es bedeckt ist, 1 - ... Esslöffel **Gemüseextrakt**. Kochen bis zum Siedepunkt. Währenddessen Koteletts und Ebly ...

Koteletts kurz scharf anbraten, in hitzebeständige(n) + luftdichtverschliessbare(n) Beutel geben. Beutel in Gemüsetopf legen. Ab in die GARKiste.

Ebly in Wasser / Bouillon im 2. Topf bis zum Sieden aufkochen. Ab in die GARKiste.

Gleichzeitig können die Teller in der GARKiste die Teller erwärmt werden.

Vor dem Servieren den **Weisswein** und 1-2 dl **Gemüsesud** in die Bratpfanne langsam aufkochen und dabei zum Eindicken 1-2 El **Paidol** einrühren, Champignon dazu geben, ziehen lassen

Dauer (Vor- + Zubereitung sind abhängig von der Menge)

Genussfertig nach ca. 45 Minuten. Nach 75 Minuten Kerntemperatur der Schafkoteletts >73°C

B + P + A + W AUS WALDSTATT (JANUAR 2021)

portable Natürlichkeit

Notizen

Schafkoteletts, Ebly, Gemüse, Champignon-Weissweinsauce

Zutaten / Einkaufsliste

Mengen und Verhältnisse sind von der Anzahl Geniesser und persönlichen Geschmack abhängig

Was	für 4 Pers.	für ___ Pers.	Total: Stck, g, kg, dl, l
Blumenkohl			
Broccoli			
Champignons			
Ebly	1-2 Ta		
Fenchel			
Karotte			
Kartoffeln			
Kohlrabi			
Paidol: Weizen-, Hirsemehl, Weizenkeime	1-2 EI		
Pfälzerrübe / Küttiger Rüebli			
Romanesco			
Schafkoteletts	4-6 Stck		
Sellerie			
Weisswein	2 dl		
Rapsöl / Butterschmalz			
Kräuter Gewürze Gemüseextrakt			

B + P + A + W AUS WALDSTATT (JANUAR 2021)

NOTIZEN:

Speise	Topf	Messung	1	2	3	4	5	6
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.		Zeit:						
		Flüssigkeit °C						
		Kerntemp. °C						
		Bemerkungen						