



# Fleischvögel

*Diese geschmorten Rindfleischvögel hat doch die eigene Mutter schon gekocht. Nur die Füllung mit Baumnüssen, Dörripflaumen und Käse ist neu - das Schmoren ist wie früher!*

Zubereitung:  
20 Minuten  
für 4 Personen

Und so wirds gemacht:

1. Plätzli würzen, mit je zwei Baumnusskernen, Pflaumen und Käse füllen, Seitenränder einschlagen, Plätzli satt aufrollen, mit Zahnstochern fixieren. Mehl in einen tiefen Teller geben, Fleischvögel darin wenden.

2. Bratbutter in einem Brattopf heiss werden lassen, Fleischvögel portionenweise rundum je ca. 2 Min. anbraten. Bouillon dazugießen, Rosmarin beigegeben, Hitze reduzieren. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Std. schmoren. Sauce würzen, Rosmarin entfernen.

Zubereitung:

- 8 dünne Rindsplätzli  
(z.B. Eckstück/Unterspälte;  
je ca. 80g), flach geklopft
- 1 TL Salz
- wenig Pfeffer
- 16 Baumnusskerne
- 16 entsteinte Dörripflaumen
- 150 g milder Tilsiter, in Stängeli
- 2 EL Mehl
- Bratbutter zum Anbraten
- 3 dl Fleischbouillon, lauwarm
- Zweiglein Rosmarin
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf



**Weineempfehlung vom PAF Rheinfelden:**  
**Hierfür eignet sich ein Wein, zb. Barbera Fr. 7.50**

Nährwert pro Person:

493 kcal  
38 g / F  
12 g / Kh  
49 g / E

**Der Metzgermeister empfiehlt Schweizer Fleisch  
aus hauseigener Metzgerei Tschannen, Magden:  
Fleischvögel 100 g, Fr. 6.70**

**Pane Amore e Fantasia**

