sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Schweizer Fleisch

Rezept zum ausgewogenen Teller

Gefüllter Rindfleischvogel mit Bohnen, Kartoffelstock und Salat



Nährwertangaben pro Portion		In % der Gesamtenergie
Energie	600 kcal	
Eiweiss	36 g	24%
Kohlenhydrate	51 g	34%
Fett	27 g	41%



Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter schweizerfleisch.ch/optimalerteller und sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 11.2025

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 I 3007 Bern
T + 41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

© Proviande, «Schweizer Fleisch»
Brunnhofweg 37 | Postfach | CH-3001 Bern
T + 41 31 309 41 11 | ernaehrung@proviande.ch

Rezept zum ausgewogenen Teller

Gefüllter Rindfleischvogel mit Bohnen, Kartoffelstock und Salat

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten



Zutaten

Rindfleischvogel:

8	dünne Plätzli vom Schweizer Rind à ca. 50 g (z.B. Unterspälte)
1 EL	Pinienkerne
2	Frühlingszwiebeln
20 g	getrocknete Tomaten in Öl
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL	milder Senf
	Küchengarn oder Zahnstocher
1 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
1 dl	trockener Rotwein
	wenig Salz, Pfeffer
3.5 dl	Bouillon
0.5 dl	Halbrahm

Bohnen:

1	Zwiebel
1 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
500 g	grüne Bohnen
3 dl	Gemüsebouillon
1 TL	Bohnenkraut

Kartoffelstock:

1.2 kg	mehlig kochende Kartoffeln, z.B. Bintje
3 - 4 dl	Milch Drink
20 g	Butter
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Salat:

1	Kopfsalat
1	Karotte

Sauce:

3 EL	Raps- oder Olivenöl
3 EL	Balsamico weiss
1 EL	Senf
	Salz, Pfeffer

* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hocherhitzen

Zubereitung

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden, Tomaten in Würfel schneiden. Rindsplätzli, bei Bedarf zwischen Klarsichtfolien flachklopfen, mit Salz und Pfeffer würzen und einseitig mit etwas Senf bestreichen. Die vorbereiteten Zutaten auf die Plätzli verteilen und zu Fleischvögel rollen. Mit Küchengarn binden oder mit Zahnstochern fixieren. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleischvögel darin von allen Seiten anbraten, mit Rotwein ablöschen und mit der Bouillon auffüllen, bis das Fleisch knapp bedeckt ist. Mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze ca. 75-90 Minuten garen. Fleischvögel herausnehmen und warm stellen. Bratfond stark einkochen, Halbrahm beifügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden. In Salzwasser weich kochen. Abgiessen und gut abtropfen lassen. Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken oder durch das Passe-vite drehen. Milch und Butter zusammen erhitzen. Zu den Kartoffeln geben, alles zu einem glatten Purée verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Bohnen rüsten und Zwiebel fein hacken. Die gehackte Zwiebel im Öl bei schwacher Hitze andünsten, Bohnen zugeben, kurz andämpfen, mit Bouillon ablöschen und Bohnenkraut darüber streuen. Zugedeckt ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Alternativ kann auch «Fertigkartoffelstock» zubereitet werden.

Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter schweizerfleisch.ch/optimalerteller und sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 11.2025

SUISSE GARANTIE Schweiz. Natürlich.

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 I 3007 Bern
T + 41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

© Proviande, «Schweizer Fleisch»
Brunnhofweg 37 | Postfach | CH-3001 Bern
T + 41 31 309 41 11 | ernaehrung@proviande.ch