

Das September-Rezept 2013 der LandFrauen

vom LandFrauenverein Bargteheide und Umgebung
www.landfrauen-bargteheide.de

*aus dem Kochbuch „Das Heimatkochbuch Stormarn – Zwischen Alster und Trave“
des KreisLandFrauenVerbandes Stormarn e.V. Das Buch enthält neben vielen guten Rezepten
auch wunderschöne Bilder und Geschichten rund um Stormarn. Erwerben kann man es in allen
Buchläden und bei den Vorständen der Ortsvereine.*

Senf-Geschnetzeltes

Senf ist eines der ältesten Gewürze der kulinarischen Welt und wird aus den Samenkörnern des weißen, braunen und schwarzen Senfs hergestellt. Er dient zur Speisenverfeinerung aber auch der Bekömmlichkeit. Bereits die Ägypter, Griechen und Römer kannten den Senf als Würzpulver und nutzten ihn z. B. für das Konservieren von Fleisch und auch als Heilmittel.



Zutaten:

4 Schweineschnitzel (500 g)
250 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
200 g Crème fraîche
2 Bund Frühlingszwiebeln
2 Äpfel
2 EL Butterschmalz
1 EL scharfer Senf
1-2 EL gekörnter Senf
1-2 EL Senfkörner
Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)
Mehl

Zubereitung

Die Schweineschnitzel in schmale Streifen schneiden (schnetzeln) und das Fleisch mit etwas Mehl bestäuben. Das Butterschmalz erhitzen und das Fleisch darin etwa 4 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. In die Pfanne geben und glasig dünsten. Die Äpfel vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Dann zu den Frühlingszwiebeln geben. Brühe, scharfen Senf, gekörnten Senf und Senfkörner sowie Crème fraîche zufügen und kurz aufkochen lassen, dann unterrühren.

Das Fleisch wieder in die Soße geben und abschmecken.

Guten Appetit!