

Würzige Saftplätzli vom Rind mit viel Gemüse

für 4 Personen

400 - 600 g	dünne Rindsplätzli
100 - 150 g	Bratspeck
2	grosse Zwiebeln
2	Rüebli
1 Stück	Kohlrabi oder Knollensellerie
½	Lauchstange

Marinade

2	Knoblizehen
2 EL	Ketchup
2 EL	Sojasauce
2 TL	Senf
1 EL	Olivenöl
½ dl	Rotwein
1 TL	Salz
2 TL	mildes Paprikapulver
2 TL	Chilipulver (McCormick)
½ TL	Zucker
½ TL	Ingwerpulver
¼ TL	Nelkenpulver

Die Rindplätzli nach Belieben halbieren oder in Drittel schneiden. Den Bratspeck in Viertel schneiden.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

Die Rüebli schälen, in 3 Teile und dann in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Den Kohlrabi schälen und ebenfalls in 3 mm dicke Scheiben schneiden.

Den Lauch längs halbieren. Jede Hälfte in 3 Teile schneiden und gut abspülen.

Den Knobli schälen und durchpressen. Alle Zutaten für die Marinade gut verrühren.

Den Boden einer grossen Bratpfanne mit einigen Speckscheiben und Zwiebelstreifen belegen. Einige Rindplätzli darauflegen und mit Marinade bestreichen. Dann Zwiebelstreifen und Gemüsescheiben darauflegen und mit Marinade beträufeln.

So weiterfahren, bis alles aufgebraucht ist. Also: Speck - Zwiebeln - Rindsplätzli - Gemüse - Speck.... Und immer schön mit Marinade würzen.

Die Pfanne zudecken und die Herdplatte auf ziemlich starke Temperatur einstellen. Warten, bis aus der Pfanne Brutzelgeräusche zu hören sind, dann die Hitze kleinstellen.

1 Stunde schmoren lassen. Währenddem den Pfanneninhalt 1-2 Mal leicht umschichten. Bei Bedarf etwas Rotwein dazugießen.

Dazu passen: Salzkartoffeln