



## Fleischvögel in Lauch-Karotten-Gemüse

<b>Saison</b>	Herbst / Winter	<b>Anzahl Personen</b>	4
<b>Zubereitungszeit</b>	90 Minuten	<b>Art des Menüs</b>	Hauptgang

### Fleischvögel

4 Nach Belieben 2 EL	Fleischvögel à 150 g Salz, Pfeffer Rapsöl, Holl	Hausgemacht oder beim Metzger vorbestellen.
1 60 ml 500 ml	Zwiebel, klein gewürfelt Weisswein Klare Gemüsebouillon	Fleischvögel würzen und in Öl rundherum anbraten. Zwiebeln dazugeben und kurz mitrösten. Mit Weisswein ablöschen. Mit klarer Gemüsebouillon aufgiessen und ca. 1 Stunde zugedeckt dünsten.

### Lauch-Karotten-Gemüse

300 g 1 TL	Rüebli, gewürfelt Maizena	Rüebli dazugeben, weitere 10 Minuten dünsten, mit Maizena binden.
400 g	Lauch, gerüstet, in feine Streifen geschnitten Salz, Pfeffer	Lauch dazugeben, nochmals kurz aufkochen und vom Herd nehmen. Würzen.
150 g	QimiQ Rahm-Basis	Mit QimiQ Rahm-Basis verfeinern, erwärmen und servieren.

**Autor/Quelle: QimiQ, ein Produkt der Emmi AG**

Weitere gluschtige Rezepte finden Sie auf [www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen/landfrauenrezepte](http://www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen/landfrauenrezepte)