



Zwitserse geschnetzeltes



Bereiden in: Pan of wok

Vorbereiding: 15 min.



Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 600 g magere varkens schnitzels, varkens filetlapjes
- 1 ui
- 5 el olie
- 2 el bloem
- 1/8 l. runder- of groentebouillon
- 1/8 l. droge witte wijn
- 250 g champignons of
- grotchampignons
- zout, zwarte peper
- 1/8 l. slagroom
- 2 el fijngesneden peterselie
- 1/2 tl paprikapoeder

Voedingswaarde

- 405 kcal / 1695 kj
- 26 gram vet
- 36 gram eiwit
- 6 gram koolhydraten
- 2 gram vezels



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen

+31 (0)53 436 71 12

info@sameneenkoekopen.nl

www.sameneenkoekopen.nl



Zwitserse geschnetzeltes

Bereiding

- 1
Snijd het vlees eerst in plakken en daarna in smalle reepjes, Pel de ui en snij deze in kleine blokjes
- 2
Verhit 3 el olie in een pan of wok. Braad daarin het vlees licht aan.

Voeg de ui toe en bak de blokjes glazig.

3

Bestuif met bloem en roer de bloem goed erdoor. Giet de bouillon en wijn erbij. Laat het geheel zonder deksel op een laag tot middelhoog vuur ca. 10 min. sudderen.

4

Maak de champignons schoon en snijd ze in dunne plakjes. Bak ze ca. 5 min. in een extra pan in de rest van de olie en voeg ze dan aan het vlees toe. Breng op smaak met zout en peper. Roer de slagroom erdoor. Bestrooi met peterselie en paprika en serveer.

Kooktips

Het vlees mag nadat de bouillon en wijn zijn toegevoegd (stap 3) niet meer koken, omdat het vlees dan erg snel droog en taai kan worden.

Serveren

In Zwitserland eet men bij de geschnetzelttes graag aardappelrösti. Maar u kunt er ook heel goed tagliatelle of rijst bij serveren, en een verse salade voor de vitamines.



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten