

# Hier und heute



## **Geschnetzeltes vom Münsterländer Weiderind in Rosmarin-Rahmsauce mit selbstgemachten Bandnudeln**

Lars Middendorf mag gerne die regionale Küche und weiß auch, wie man Leckeres einfach zubereitet. Auch die Bandnudeln sind selbstgemacht. Der Rosmarin verleiht diesem Gericht eine ganz besondere Note.

### **Das Rezept**

(für vier Personen)

### **Zutaten für Geschnetzeltes in Rosmarin-Rahmsauce**

- 500 g Rindergeschnetzeltes
- 2 EL Öl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Mehl
- 75 ml Weißwein
- 350 ml Rinderfond
- 100 g Crème fraîche
- 2 Zweige Rosmarin
- 12 Cherry-Tomaten
- Parmesan

### **Zubereitung**

Zunächst die Knoblauchzehe und die Zwiebel schälen und fein hacken.

Öl in der Pfanne erhitzen und das Rindfleisch scharf anbraten, es soll eine schöne braune Farbe bekommen. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller geben.

**Tipp:** Erst würzen nachdem das Fleisch wieder aus der Pfanne ist, ansonsten zieht es zu viel Wasser und brät nicht gut.

Nun die Zwiebel und den Knoblauch in Öl in der Pfanne anbraten.

Das Mehl in der Pfanne verteilen und kurz mitrösten. Dann den Weißwein in die Pfanne geben und damit den Bratensatz und das Mehl ablöschen.

Solange köcheln, bis der Weißwein fast komplett verkocht ist und das Mehl die Sauce bindet. Mit dem Fond auffüllen und diesen unterrühren.

Währenddessen den Rosmarin hacken, die Cherry-Tomaten waschen und vierteln. Den Rosmarin nun mit in die Pfanne geben. Der Fond soll soweit einkochen, bis eine sämige, gebundene Sauce entsteht. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun gut zwei Teelöffel Crème fraîche und die Cherry-Tomaten mit in die Sauce geben.

Das Fleisch nun ebenfalls wieder in die Sauce geben und noch für eine Minute mitkochen. Es darf ruhig noch rosa sein, dadurch bleibt das Geschnetzelte schön zart. Wer das nicht mag, der kocht es für drei Minuten mit.

# Hier und heute



## Zutaten für die selbstgemachten Bandnudeln

- 400 g Pastamehl
- oder etwa 420 g Vollkorn-Dinkel oder Weizenmehl
- 4 Eier Größe M

## Zubereitung

Das Mehl mit den Eiern mischen und gut verkneten. Mit der Hand für etwa zehn Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten, dann in Frischhaltefolie einschlagen und für 15 Minuten ruhen lassen.

Den Teig dann mit einem Rollholz sehr dünn ausrollen. Alternativ die Nudelmaschine nutzen. Dann den Teig in Bandnudeln von etwa einem halben Zentimeter Breite schneiden.

In einem Topf mit gut gesalzenem siedendem Wasser die Nudeln für drei Minuten köcheln, dann abschütten und in der Pfanne kurz mit dem Geschnetzelteln schwenken. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

Guten Appetit!