



# Fleischvögel vom Kalb mit Baumnuss-Spinatfüllung

🕒 120 min. (Aktivzeit: 75 min.)

Schwierigkeitsgrad ○●○

In klassische Fleischvögel kommt oft nur Brät und Speck - deftig Fleisch auf Fleisch also. Unsere Fleischpäckli sind bescheidener, sie sind vegetarisch gefüllt. Geschmacklich stehen sie dem Original jedoch gar nichts nach!

## Zutaten (für 4 Personen)

8	dünne Plätzli, am besten von einem Kalb der Familie Wagner in Niederbüren
500 g	frischer Spinat
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehen
30 g	Butter
40 g	Baumnußkernen
1 EL	Korinthen
etwas	Salz
3 EL	Rapsöl
	Pfeffer
1 dl	trockener Weisswein
2 dl	Bouillon
90 g	Gorgonzola

## Zubereitung

1. Spinat gut waschen und in Salzwasser kurz blanchieren. Etwas abkühlen lassen, gut auspressen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in der heissen Butter glasig dünsten. Grob gehackte Baumnüsse zugeben und etwas Farbe annehmen lassen. Spinat und Korinthen zugeben, leicht salzen und pfeffern. Bei milder Hitze 3 - 4 Minuten garen.
2. Kalbsplätzli ausbreiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Spinatfüllung darauf geben und aufrollen. Mit Küchegarn fest binden.
3. Fleischvögel im heissen Rapsöl von allen Seiten 2 - 3 Minuten anbraten. Mit Weisswein ablöschen, Bouillon zugeben und geschlossen 40 - 45 Minuten schmoren.
4. Fleischvögel aus dem Bratfond nehmen und warm stellen. Bratfond durch ein feines Sieb geben und etwas einkochen lassen. Gorgonzola in den Bratfond rühren und zur gewünschten Konsistenz einkochen. Mit Pfeffer und Zitronensaft würzen. Fleischvögel nochmals in die Sauce geben, kurz erwärmen und servieren.  
Dazu passen Teigwaren.

## Nährwerte

32 g Fett  
Glutenfrei, enthält Laktose

## Tipp

Statt Gorgonzola kann auch jeder andere Blauschimmelkäse oder Sauerrahm verwendet werden.

