

Wichtiger Hinweis: Passen Sie bitte die Rezepte Ihrer jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie und Ihrer individuellen Verträglichkeit an.



Bratensauce

Für die Eliminationsphase/Weglassphase geeignet.

Ohne Milchprodukte, ohne Weizen, ohne Zusatzstoffe

Fleisch jeglicher Art – Geschnetzeltes, Plätzli, Entrecôte oder Filet

1 dl Weisswein

1 dl Wasser mit 1 TL Bouillon

1 dl Reisrahm

2 TL Reismehl

Zubereitung

Fleisch in Chromstahlpfanne (damit es einen Bratensatz gibt!) heiss anbraten. Hitze kurz darauf zurückstellen. Der Bratensatz darf nicht anbrennen. Fleisch rausnehmen und im Ofen niedergaren oder warmstellen.

Bratensatz mit dem Weisswein ablöschen und ca. auf die Hälfte der Flüssigkeit einkochen lassen. Danach die Flüssigkeit absieben und zurück in die Pfanne geben.

Die 1 dl Bouillon dazugeben und aufkochen.

Den Reisrahm mit dem Reismehl kalt vermischen bis es keine Klümpchen mehr hat. Dann in die Pfanne geben und aufkochen.

Die Sauce 5 Minuten köcheln lassen.