



Mach's wie die Vögel

... Nimm den Zug nach Süden ...

Zutaten: für einen Zugvogel und einen Beflügelten
4 Tranchen Rindfleisch, hauchdünn
Peterli, Thymian, Origano, Rosmarin, Zwiebeln und Knoblauch,
alles fein gehackt
Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika, 1 Prise Cayennepfeffer
1 Eigelb, Paniermehl, Ricotta
Parmesan, gerieben
Getrocknete Tomaten, in feine Streifen geschnitten
Polenta, grob

Zubereitung:

... Klopfen Sie das Fleisch für die Fleischvögel vor dem Füllen nochmals dünn ... Mischen Sie alle Zutaten von den Kräutern bis und mit getrockneten Tomaten in einer Schüssel, bis eine cremige Masse entsteht ... Bestreichen Sie die Tranchen mit der Füllung bis an den Rand ... Rollen Sie das Ganze vorsichtig zusammen und fixieren Sie dann die Involtni mit einem Stuzzicadente ... Streichen Sie die Seiten der Involtni mit einem Messer glatt ... Braten Sie die Involtni in Olivenöl langsam an ... Kochen Sie eine Polenta alla Ticinese ... Packen Sie alles flugtauglich ein ...

Tipps:

... Schmücken Sie sich mit fremden Federn und studieren Sie die Flugrouten Ihrer Lieblingsvögel ... Reservieren Sie in einem Vogelzug einen Fensterplatz und vergessen Sie Ihre Flugangst ... Nehmen Sie Ihren Fleischvogel und ein Glas himmlischen Wein mit und heben Sie ab ... Geniessen Sie Ihren Flug in den Süden und schreiben Sie uns eine Postkarte ... Wünschen Sie weitere Flugrouten oder Flugtipps , wenden Sie sich an folgende Adresse: info@koifischer.ch ...

Links

www.youtube.com/watch?v=8bGS13nN8k4&feature=related
www.youtube.com/watch?v=RYxREve6EpQ&feature=related
www.youtube.com/watch?v=yJzQiemCluY&feature=related
www.youtube.com/watch?v=Vxghv31TqAM&feature=related
www.youtube.com/watch?v=dr3n9Ai5kCg
www.youtube.com/watch?v=91MvI0ujlUo
www.youtube.com/watch?v=WOwPd2l_4mo
www.youtube.com/watch?v=gTPcOqyO_sQ

HOTLINE: info@koifischer.ch

