



## Rezept der Woche

Neu im Geschäft bieten wir bestes Bisonfleisch. Studien zufolge ist das Bisonfleisch das gesündeste Fleisch der Welt! Es ist sehr mager, cholesterinarm, reich an Vitaminen und Mineralien und besitzt mehr als doppelt soviel Eiweiß wie z.B. Rindfleisch. Das Fleisch ist SEHR zart und atmet trotzdem den Geschmack der weiten Prärie!



von Lisa Schierscher

### Bisonsteaks in Rotweinsauce

Für 4 Personen

**4 Bisonsteaks (z.B. Entrecôte, Beiried, Hüfte)**

**250 ml Rotwein**

**50 g Zwiebeln, gehackt**

**4 Knoblauchzehen, gepresst**

**10 ml Worcestershire Sauce**

**Thymian**

**Pfeffer**



1. Für die Marinade Rotwein, Zwiebeln, Knoblauch und Worcestershire Sauce in einem verschließbaren Behälter mischen und mit Thymian und Pfeffer würzen.
2. Die Bisonsteaks weich klopfen, in die Marinade geben und über Nacht gut verschlossen im Kühlschrank ruhen lassen. Dabei mehrmals wenden. Das Fleisch zwei Stunden vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.
3. Grill oder Pfanne vorheizen. Steaks aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Die Steaks auf beiden Seiten kurz anbraten und dann für fünf Minuten ruhen lassen.

Mit einem grünem Salat und Kartoffeln servieren.

## SONDERANGEBOT: 15% AUF BISONFLEISCH

GÜLTIG AM FREITAG 7., UND SAMSTAG 8. SEPTEMBER 2007

*Gourmet Schnell - Ihr Spezialist für feines Essen*

Gourmet Schnell, Kaiserstrasse 5, 6800 Altenstadt  
Tel. 05522 73324 / Fax. 83324 gourmet@schnell.cc www.schnell.cc