AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	150 Min.	ganzjährig	Schweiz

SIEDFLEISCH



Rezept: Dieter Kuhn, Wohlen - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Kein Rezept für eilige KöchInnen. Für dieses Gericht - in Österreich Tafelspitz genannt - kauft man ein gleichmässig durchzogenes Stück Rindfleisch, beispielsweise vom Laffenspitz oder vom Huftdeckel. Der Metzger berät gerne.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

2 l	Wasser	1	Zwiebel, grosse
3 EL	Salz	800 g	Rindfleisch, zum Sieden
1 Bl	Lorbeer	4	Karotte
6	Pfefferkörner	1 St	Lauch
		0.5	Sellerie

ZUBEREITUNG

1. Genügend Salzwasser mit dem Lorbeer und einigen Pfefferkörnern aufkochen, so dass damit das Fleisch gut bedeckt werden kann.
2. In einer Bratpfanne halbierte Zwiebel mit Schale ohne Fett braten, bis die Schnittflächen dunkel geworden sind.
3. Nach Vorliebe, äusseres Fett vom Rindfleisch etwas wegschneiden. Das Fleisch und die Zwiebel in den kochenden Sud geben. Das Fleisch ca. 2 Std. zugedeckt leicht köcheln lassen, bis es gut weich ist. Garprobe mit einem spitzen Messer. Zu Beginn der Garzeit den Schaum, der sich auf der Oberfläche bildet, regelmässig entfernen.
4. Gemüse rüsten. Ungefähr eine 1/2 Std. vor Ende der Kochzeit Lauchstücke, gewürfelte Karotten und Sellerie zugeben.
5. Gares Fleisch gegen die Faser in dünne bis mittlere Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Gemüse und etwas Bouillon in tiefen Tellern servieren.

TIPP: Mit Meerettich, Salsa verde oder Senf servieren.