Potaufeu vom Rind mit Speck, Kürbis, Rüebli und Wirz

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 3 h 5 min
Aktivzeit: 35 min
Mittel



Zutaten

für 4 Personen

1 kg	mageres Siedfleisch vom Schweizer Rind (z.B. Schulterspitz)
150 g	Speck vom Schweizer Schwein am Stück
1	Zwiebel
300 g	Kürbis
2	grosse Rüebli
1	kleiner Wirz
10	schwarze Pfefferkörner
2	Lorbeerblätter
1	Nelke
	Salz
1 Bund	Peterli

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

510	kcal
25 g	Eiweiss
9 g	Kohlenhydrate
25 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Zubereitung

1. Siedfleisch mit Wasser bedecken und einmal aufkochen lassen. Siedfleisch herausnehmen, kalt abspülen und trocken tupfen. Zwiebel halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett kräftig rösten. Kürbis und Rüebli schälen und in grobe Stücke schneiden. Wirz putzen und in Spalten schneiden. Dabei den Strunk entfernen.

2. Siedfleisch mit Pfefferkörnern, Lorbeerblättern, Nelken und etwas Salz in kaltem Wasser langsam zum Kochen bringen. Bei milder Hitze ca. 2,5 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Gegebenenfalls Schaum entfernen. 45 Minuten vor Ende der Garzeit das vorbereitete Gemüse und den Speck zugeben und mitgaren.

3. Siedfleisch und Speck aus der Brühe nehmen und in Scheiben schneiden. Mit dem Gemüse und einem Teil der Brühe servieren. Nach Belieben mit Peterli garnieren.

Schweizer Fleisch

Meine Wahl.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.