

Potaufen vom Rind mit Speck, Kürbis, Rüeblli und Wirz

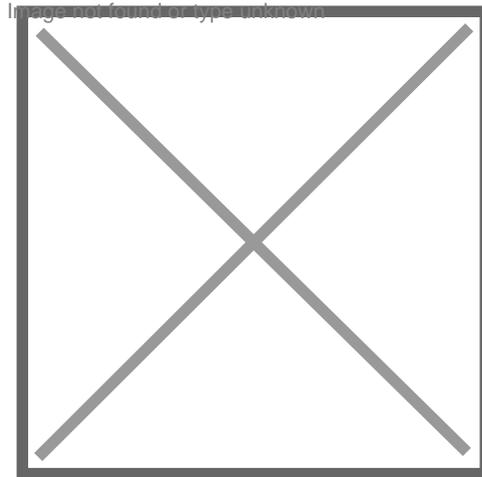


Meine Wahl.

 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 Rüeblli
- 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 Rüeblli schälen und in grobe Stücke schneiden. Wirz putzen und in Spalten schneiden. Dabei den Strunk entfernen.



Meine Wahl.

- 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.