Saftplätzli vom Rind mit Muskatnuss und Zitrone

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 20 min

Aktivzeit: 20 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

8	Plätzli vom Schweizer Rind (à ca. 80 g)
2	Rüebli
2	Stangensellerie
2	Zwiebeln
1 EL	Butter
	Pfeffer aus der Mühle
6 dl	Rindsbouillon
1 Bund	Peterli
	Bio-Zitrone
	Wenig Muskatnuss, frisch gerieben
	Salz

Nährwerte

1 Portion (ohne Polenta und Gemüsebeilage) enthält ca.:

254	kcal
37 g	Eiweiss
6 g	Kohlenhydrate
8 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Tipp

Lasse dich in deiner Metzgerei beraten, welche Stücke sich für Saftplätzli eignen.

Zubereitung

1. Gemüse und Zwiebeln rüsten und in Würfel schneiden. Butter in einem grossen Bräter erhitzen, Gemüse und Zwiebeln andünsten.

2. Rindsplätzli gleichmässig darauf verteilen, mit Pfeffer würzen und mit der Bouillon auffüllen. Das Ganze zum Kochen bringen.

3. Die Saftplätzli bei milder Hitze ca. 50–60 Minuten leicht köcheln lassen, bis sie schön weich sind. Das kannst du testen, indem du mit einer Fleischgabel oder einer normalen Gabel in die Saftplätzli stichst. Lässt sich die Gabel ohne Widerstand hineinstechen, sind die Plätzli servierbereit.

4 Peterli hacken, die Zitrone heiss abwaschen und die Schale fein abreiben. Peterli und Zitronenschale übers Fleisch geben, leicht mit frisch geriebener Muskatnuss würzen und gegebenenfalls etwas salzen. Sofort servieren.

Dazu passen Polenta und eine saisonale Gemüsebeilage.