

# 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 hineinstecken, sind die Plätzli servierbereit.



**Meine Wahl.**

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.