


# Rindssaftplätzli perfekt schmoren



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h 25 min

 Aktivzeit: 25 min

 Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

- 8** Saftplätzli vom Schweizer Rind
- 2** Rüebli, geschält, in Würfel geschnitten
- 300 g** Knollensellerie, geschält, in Würfel geschnitten
- 2** Zwiebeln, in Würfel geschnitten
- 5 Zweige** Peterli, fein gehackt
- 6 dl** Fleischbouillon
- 40 g** Butter
- 1 TL** Salz
- Pfeffer aus der Mühle

## Nährwerte

1 Portion (ohne Bratkartoffeln) enthält ca.:

- 272** kcal
- 30 g** Eiweiss
- 8 g** Kohlenhydrate
- 12 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

## Tipp

Für Saftplätzli eignen sich zum Beispiel der «Runde Mocken» oder Stücke aus der Rindsschulter. Besprich mit dem Profi in deiner Metzgerei, welches Stück zu deinem Geschmack passt.

## Zubereitung

- 1** Butter und Gemüse in den Topf geben, Peterli, Salz und Pfeffer darüberstreuen und das Fleisch darauf verteilen.
- 2** Das Ganze mit der Bouillon übergiessen und zugedeckt auf hoher Stufe erhitzen, bis die Bouillon zu kochen beginnt. Dann die Temperatur sofort zurückdrehen und bei niedriger Stufe zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln lassen.



**Der feine Unterschied.**

3 Nach ca. 1 Stunde testen, ob das Fleisch gar ist: Mit einer Fleischgabel in die Saftplätzli stechen – wenn sich die Gabel widerstandslos hineinstecken lässt, sind die Plätzli servierbereit.

4 Plätzli rausnehmen und mit dem Gemüse und etwas Bouillon anrichten.

Dazu passen Bratkartoffeln.

**Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer  
Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).**