


# Siedfleisch vom Rind richtig zubereiten



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 2 h 15 min

 Aktivzeit: 15 min

 Einfach



## Zutaten

für 6 Personen

- 1.2 kg** Siedfleisch vom Schweizer Rind
- 3** Rüebli, geschält, längs halbiert
- 200 g** Knollensellerie, geschält, in Stäbchen geschnitten
- 1** Lauch, in Stücken
- 2** Zwiebeln, halbiert
- 1** kleiner Wirz, die Hälfte
- 5 Zweige** Peterli, fein gehackt
- 10** schwarze Pfefferkörner, zerdrückt
- 2** Lorbeerblätter
- 4** Gewürznelken
- 1.5 l** Wasser
- 2 TL** Salz
- 1 EL** Öl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 338** kcal
- 45 g** Eiweiss
- 8 g** Kohlenhydrate
- 13 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

**Über 85% der Schweizer Rinder können raus.**

Sie profitieren vom freiwilligen Programm RAUS (Regelmässiger Auslauf im Freien).

## Zubereitung

- 1** Alles Gemüse ausser Wirz und Zwiebeln zusammen mit den Kräutern und den Gewürzen, Salz und Wasser in einen grossen Kochtopf geben und bei mittlerer Hitze ohne Deckel aufkochen.
- 2** In der Zwischenzeit Öl in einer Bratpfanne auf höchster Stufe erhitzen, Zwiebeln mit der Schneideseite nach unten hineingeben und goldbraun rösten. Dann ebenfalls zum Gemüse in den Topf geben.
- 3** Fleisch in den Topf geben und bei schwacher Hitze zwei Stunden lang zugedeckt köcheln lassen.

- 4 Nach eineinhalb Stunden Wirz dazugeben und alles noch eine halbe Stunde sieden lassen.
- 5 Am Ende der Kochzeit mit der Fleischgabel testen, ob das Fleisch gar ist. Wenn sie sich einfach ins Siedfleisch stechen lässt, ist es perfekt.
- 6 Siedfleisch aufschneiden und zusammen mit dem Gemüse und dem Sud servieren. Wer mag, kann noch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Peterli garnieren.