Siedfleisch vom Rind richtig zubereiten

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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.