


Siedfleisch mit Suppengemüse und Meerrettich



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 2 h 10 min

 Aktivzeit: 10 min

 Einfach



Zutaten

für 6 Personen

- 1.2 kg** Schulter vom Schweizer Rind
- 2** Lorbeerblätter
- 1 EL** schwarze Pfefferkörner
- 1** Nelke
- Salz
- 2 Bund** Suppengemüse
- 2.5 cm** langes Stück Meerrettich
- 3 EL** Zitronensaft

Nährwerte

1 Portion (ohne Kartoffeln) enthält ca.:

- 310** kcal
- 44 g** Eiweiss
- 6 g** Kohlenhydrate
- 11 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Tipp

Bleiben Reste übrig, verarbeitest du diese am besten zu einem feinen Siedfleischsalat.

Zubereitung

- 1 Eine Pfanne mit ca. 2 l Wasser zum Kochen bringen. Tafelspitz hineingeben und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und den Schaum vorsichtig abschöpfen. Lorbeer, Pfefferkörner, Nelke und Salz zugeben und bei milder Hitze offen insgesamt ca. 2 Stunden köcheln lassen.
- 2 Suppengemüse putzen, grob schneiden und nach ca. 90 Minuten zum Tafelspitz geben. Wenn nötig nochmals den Schaum abschöpfen.
- 3 In der Zwischenzeit den Meerrettich schälen, fein reiben, mit Zitronensaft und einer Prise Salz würzen und beiseitestellen.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

4

Gemüse und Fleisch aus der Pfanne nehmen und die Brühe durch ein Sieb passieren. Fleisch in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse auf einer Platte anrichten. Mit reichlich Brühe begiessen und mit dem Meerrettich servieren.

Dazu passen Kartoffeln mit Peterli.