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.

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.