Siedfleisch vom Rind mit lauwarmen Balsamico-Linsen

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 30 min
Aktivzeit: 25 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

1 kg	Siedfleisch vom Schweizer Rind (z.B. Schulterspitz)
200 g	grüne Linsen (über Nacht in kaltem Wasser einweichen)
1	Zwiebel
	Salz
7	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
150 g	Lauch
1	Rüebli
100 g	Sellerie
20 g	Butter
3 EL	Balsamico
	Pfeffer aus der Mühle
	Zucker
1 EL	Olivenöl
1 Bund	Peterli
1 Bund	Schnittlauch

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

590	kcal
65 g	Eiweiss
30 g	Kohlenhydrate
21 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Tipp

Lass dich in deiner Metzgerei beraten, welche Stücke sich besonders gut zum Sieden eignen.

Zubereitung

1. Siedfleisch mit kaltem Wasser bedecken und langsam zum Kochen bringen. Schaum mit einer Schaumkelle sorgfältig entfernen, Zwiebel, Salz, Pfefferkörner und Lorbeer zugeben und bei milder Hitze ca. 2,5 Stunden garen, bis das Fleisch weich ist.

2 Gemüse putzen und fein würfeln. Eingeweichte Linsen abgiessen und abspülen. Gemüse in der Butter andünsten, Linsen zugeben und mit so viel Brühe vom Siedfleisch auffüllen, dass sie knapp bedeckt sind. In ca. 10–12 Minuten weich kochen. Gegebenenfalls etwas Brühe zugeben. Die Flüssigkeit sollte fast verkocht sein. Linsengemüse mit Balsamico, Pfeffer, Salz, einer Prise Zucker und etwas Olivenöl würzen. Peterli und Schnittlauch fein schneiden und unterheben.

3 Das Siedfleisch in dünne Scheiben schneiden und mit dem Linsengemüse servieren.