


Siedfleisch vom Rind mit lauwarmen Balsamico-Linsen



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
- 1** Salz
- 7** Pfefferkörner
- 1** Lorbeerblatt
- 150 g** Lauch
- 1** Rüebli
- 100 g** Sellerie
- 20 g** Butter
- 3 EL** Balsamico
- 3 EL** Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL** Zucker
- 1 EL** Olivenöl
- 1 Bund** Peterli
- 1 Bund** Schnittlauch

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.

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.

- 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.