Siedfleisch vom Rind mit Gemüse und Peterli-Pesto

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 15 min

Aktivzeit: 30 min

Einfach



Zutaten

für 6 Personen

1.2 kg	Brust vom Schweizer Rind
1 kg	gemischtes Knollengemüse (z.B. Sellerie, Rüebli, Pastinaken, Petersilienwurzel)
2 Bund	Peterli
2	Lorbeerblätter
9	schwarze Pfefferkörner
	Salz
1	grosse Zwiebel
30 g	Pinienkerne
1	Knoblauchzehe
75 ml	Olivenöl
50 g	Sbrinz
	Pfeffer aus der Mühle
10 Scheiben	dunkles Brot

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

858	kcal
55 g	Eiweiss
56 g	Kohlenhydrate
44 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Zubereitung

1. Gemüse putzen, rüsten, grob schneiden und mit einem Viertel des Peterli, den Lorbeerblättern und Pfefferkörnern in einen grossen Topf geben. Reichlich Wasser dazugeben, leicht salzen und das Ganze bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.

2. In der Zwischenzeit die Zwiebel halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in eine Pfanne ohne Fett legen. Die Zwiebelhälften bei mittlerer Hitze kräftig goldbraun rösten und zum Gemüse in den Topf geben.

3. Die Rindsbrust dazugeben – das Fleisch sollte gut mit Wasser bedeckt sein. Bei milder Hitze knapp unter dem Siedepunkt ca. 2–2,5 Stunden garen.

4 In der Zwischenzeit die Pinienkerne für das Pesto in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und erkalten lassen. Den restlichen Peterli von den Stielen zupfen und mit der geschälten Knoblauchzehe, Pinienkernen und Olivenöl grob pürieren. Sbrinz fein reiben und unterziehen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

5 Zum Testen, ob das Fleisch weich ist, am besten mit einer (Fleisch-)Gabel hineinstechen. Geht das fast ohne Widerstand, ist das Fleisch gar.

6 Das Fleisch ebenfalls in Scheiben schneiden und mit Sud und Gemüse servieren.

7 Das Brot in Scheiben schneiden und knusprig rösten. Brot und Pesto dazureichen.