



Rezept zum Tellermodell

# Pot-au-feu vom Rind mit Wurzelgemüse, Kartoffeln und Brot



## Nährwertangaben pro Portion

Energie	410 kcal
Eiweiss	35 g
Kohlenhydrate	46 g
Fett	8 g

## In % der Gesamtenergie

35%
47%
18%



## Rezept zum Tellermodell

# Pot-au-feu vom Rind mit Wurzelgemüse, Kartoffeln und Brot

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit:  
Vorbereiten ca. 15 Minuten, Schmoren ca. 90 Minuten

### Zutaten

480 g	mageres Siedfleisch vom Schweizer Rind
1	grosse Zwiebel
3	Gewürznelken
2	Lorbeerblätter
10	Pfefferkörner
	Salz
250 g	Knollensellerie gerüstet
200 g	Rüebli gerüstet
330 g	Wirz gerüstet, Strunk entfernt
400 g	Kartoffeln geschält
2 Liter	Wasser
200 g	Vollkornbrot



### Zubereitung

Siedfleisch mit Wasser bedeckt in eine Pfanne geben und aufkochen. Das Fleisch 5 Minuten leise köcheln lassen, herausheben und beiseite stellen. Wasser weggiessen.

Zwiebel mit der Schale halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in einer Bratpfanne stark bräunen. Geschälten Sellerie in Würfel, geschälte Rüebli und Kartoffeln in grobe Stücke schneiden und den Wirz vierteln.

Siedfleisch, Zwiebelhälften, Pfefferkörner, Gewürznelken und Lorbeerblätter in eine grosse Pfanne geben, mit Wasser auffüllen bis das Siedfleisch gedeckt ist, danach alles aufkochen. Das Wasser salzen. Alles auf kleiner Stufe ca. 1½ Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Wenn nötig den entstandenen Schaum und die Trübstoffe mit einer Schaumkelle abschöpfen. 20 Minuten vor Ende der Kochzeit alle vorbereiteten Gemüse und Kartoffeln dazugeben und mitkochen.

Zum Servieren das Fleisch aus dem Sud heben. Quer zum Faserlauf in fingerdicke Tranchen schneiden. Mit einem Teil der Suppe und dem Gemüse anrichten. Brot dazu servieren.