



Siedfleisch vom Rindshuftdeckel

Gesamtzeit: 3 h Aktivzeit: 40 min Einfach

Zutaten 4 Personen

300 g Kartoffeln
 300 g Rüebli
 300 g Sellerie
 1 Zwiebel
 3 l Wasser
 1 Bund Petersilie

 1.2 kg Rindshuftdeckel (Tafelspitz)
 2 Lorbeerblätter
 2 Gewürznelken
 2 EL Salz
 einige Pfefferkörner
 2 Äpfel
 2 cm Meerrettich

Nährwert Portion

527 kcal
 17 g Fett
 25 g Kohlenhydrate
 66 g Eiweiss

Zubereitung

- 1** Lauch halbieren, in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Kartoffeln, Rüebli und Sellerie schälen, in Würfel schneiden. Zwiebel quer halbieren, mit den Schnittflächen nach unten in einer hohen Pfanne ohne Fett dunkelbraun rösten. Gemüse mit dem Wasser und der Petersilie begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 30 Min. köcheln.
- 2** Fleisch, Lorbeer, Nelken, Salz und Pfeffer begeben, knapp unter dem Siedepunkt ca. 2 Std. ziehen lassen. Schaum gelegentlich abschöpfen. Zwiebeln und Petersilienstiele entfernen.
- 3** Äpfel in Schnitze schneiden, begeben, ca. 10 Min. ziehen lassen. Fleisch aus dem Sud nehmen, quer zur Faser dünn tranchieren, mit wenig Sud, Gemüse und Apfelschnitzen anrichten. Meerrettich fein darüber reiben.

(Tafelspitz: ähnlich zubereitet wie unser Siedfleisch ist der österreichische Tafelspitz ein im Gemüsesud langsam zart geschmortes Stück Rindfleisch. Während für Siedfleisch meist ein gut durchwachsenes Stück bevorzugt wird, ist der für Tafelspitz verwendete Huftdeckel mager.)

En Guete!

