

## Frühlings- Potaufeu

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.  
Ziehen lassen: ca. 1¼ Std.

leicht

**2 Liter Fleischbouillon**

**½ Esslöffel Apfelessig**

**2 Lorbeerblätter**

**½ Esslöffel Pfefferkörner**

**2 Zweiglein Thymian**

**800 g Rindfleisch zum Sieden**  
(z. B. Laffenspitz, Huftdeckel)

**250 g Bundrüebli**, Grün bis auf je  
ca. 2 cm gekürzt, evtl.  
geschält

**250 g grüne Spargeln**, unteres  
Drittel geschält, schräg in  
ca. 3 cm langen Stücken

**100 g Kefen**

**2 Bundzwiebeln**, in ca. 3 cm  
langen Stücken

**1 Bund Eiszapfen** oder  
Radiesli, halbiert

**Salz, Pfeffer**, nach Bedarf

- 1.** Bouillon mit allen Zutaten bis und mit Thymian aufkochen, Hitze reduzieren. Fleisch begeben, das Fleisch muss knapp mit Bouillon bedeckt sein. Zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt ca. 1½ Std. ziehen lassen, Fleisch herausnehmen, Sud absieben, aufkochen.
- 2.** Ofen auf 60 Grad vorheizen. Suppenteller vorwärmen. Fleisch, Rüebli, Spargeln und Kefen dem Sud begeben, bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln.
- 3.** Zwiebeln und Eiszapfen begeben, nur noch heiss werden lassen, würzen.

**Servieren:** Fleisch quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden, in vorgewärmten Tellern anrichten, Gemüse dazulegen, Sud darübergiessen.

**Dazu passen:** Merrettichschaum, Kartoffeln.



**Schneller gehts:** mit gekochtem, magerem Siedfleisch, in ca. 1 cm dicken Tranchen. Fleisch mit dem Gemüse zur Bouillon geben, ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln.

**Lässt sich vorbereiten:** Fleisch am Vortag zubereiten, Sud absieben, Fleisch darin auskühlen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Fertig zubereiten siehe «Schneller gehts».

**Pro Person:** 16 g Fett, 44 g Eiweiss,  
12 g Kohlenhydrate, 1533 kJ (366 kcal)