

Siedfleisch

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.
Ziehen lassen: ca. 2 Std.
Für 4–6 Personen

1¼ kg **Rindfleisch zum Sieden**
(z. B. Laffenspitz, Huftdeckel)

Sud

3 Liter **Wasser**

2 **Kalbsfüsschen**, kalt abgespült,
nach Belieben

4 **Rüebli**, längs und quer halbiert

1 **Lauch**, in ca. 8 cm langen Stücken

1 **Sellerie**, in ca. 2 cm breiten
Schnitzen

einige **Petersilienstiele**

8 **schwarze Pfefferkörner**,
grob zerdrückt

1 **Lorbeerblatt**

2 **Zwiebeln mit der Schale**

2 Würfel **Fleischbouillon**

½ **Wirz**, in ca. 2 cm breiten
Schnitzen

¾ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

alles in eine hohe Pfanne geben,
aufkochen

quer halbieren, rösten (Bild 1)

mit dem Fleisch beigegeben, ziehen lassen
(Bilder 2+3). Kalbsfüsschen, Petersilien-
stiele und Zwiebeln entfernen

beigegeben, zugedeckt ca. 30 Min. ziehen
lassen. Fleisch herausnehmen, quer zur
Faser in ca. 1 cm dicke Tranchen schneiden

Sud würzen, Fleisch und Gemüse mit
Sud anrichten

Pro Person: 24 g Fett, 82 g Eiweiss, 10 g Kohlenhydrate, 2444 kJ (584 kcal)

Tipps

- Statt Sellerie 4 Stängel Stangensellerie, statt Rüebli Pfälzerrüebli oder Pastinaken verwenden.
- Restlichen Sud als Suppe servieren.
- Der Sud lässt sich tiefkühlen. **Haltbarkeit:** ca. 3 Monate.

Dazu passt: Apfelkren (siehe unten), Senfrüchte-Püree (siehe unten).

Apfelkren: 1 Esslöffel **Weissweinessig** mit 1 Esslöffel **Öl** und 3 Esslöffel **saurem Halbrahm** verrühren. 1 **Apfel**, fein gerieben, 20–40 g **Meerrettich**, fein gerieben, und 1 **Schalotte**, fein gerieben, daruntermischen. Mit ½ Teelöffel **Salz** salzen.

Senfrüchte-Püree: 1 Glas **Senfrüchte**, entsteint, mit 4 Esslöffel **Sud** pürieren, zum Siedfleisch servieren.

Das Rezept eignet sich auch für: Poulet (Bild 4).

Tabelle mit den Zeiten für Sieden/Ziehenlassen

Fleischstücke	Sieden/Ziehenlassen
Rindfleisch	
Rindszunge (ca. 1 kg)	ca. 3 Std.
Siedfleisch (ca. 1¼ kg)	ca. 2 Std.
Kalbfleisch	
Kalbszunge (ca. 700 g)	ca. 1¾ Std.
Schweinefleisch	
Rippli (ca. 1 kg)	ca. 1 Std.
Rollschinkli (ca. 1 kg)	ca. 1 Std.
Schüfeli (ca. 1 kg)	ca. 1 Std.
Speck (ca. 250 g)	ca. 40 Min.
Geflügel	
Poulet (ca. 1½ kg)	ca. 1 Std.
Pouletbrüstli (je ca. 180 g)	ca. 10 Min.



1 Halbierte Zwiebeln mit den Schnittflächen nach unten in einer unbeschichteten Bratpfanne dunkel rösten, in den Sud geben. So bekommt er eine schöne, kräftige Farbe und wird aromatischer.

2 Fleisch und Bouillonwürfel in den *siedenden* Sud geben. Sud *bis vors Kochen* bringen. Hitze reduzieren, Fleisch knapp unter dem Siedepunkt ca. 1½ Std. ziehen lassen.

Wichtig: Der Sud darf nicht kochen. Bei zu grosser Hitze (sprudelndes Kochen) wird das Fleisch unregelmässig gar, zäh und trocken.

3 Entstandenen Schaum gelegentlich abschöpfen, dadurch wird der Sud klar.

Suppenhuhn

als Hauptgericht für 4 Personen
1 grosses **Poulet** (ca. 1½ kg), innen und aussen kalt abgespült, zubereiten wie Siedfleisch. Kalbsfüsschen weglassen, statt Fleisch-Hühnerbouillon verwenden.

Garzeit: ca. 1 Std.

Tipp: Vor dem Servieren die Haut entfernen.