

Berner Platte

Vor- und zubereiten: ca. 1 ¼ Std.

Ziehen lassen: ca. 2 Std.

für 6–8 Personen

2 ½ dl Wasser

**1 Zwiebel, besteckt mit
1 Lorbeerblatt und
1 Nelke**

**1 Rüebli, in ca. 3 mm dicken
Scheiben**

**1 kleiner Sellerie (ca. 100 g),
in Stücken**

1 Teelöffel Salz

**300 g Rindfleisch zum Sieden
(z. B. Hals, Federstück)**

100 g Dörrbohnen (siehe Tipps)

Salzwasser, siedend

1 Esslöffel Butter

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Zungenwurst (ca. 300 g)

1 dl Fleischbouillon

1 Teelöffel Öl

1 Zwiebel, fein gehackt

400 g rohes, mildes Sauerkraut

2 dl Weisswein

**4 Wacholderbeeren,
zerstossen**

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

250 g geräucherter Speck

**250 g geräuchertes Rippli
(z. B. Hals, Nierstück;
siehe Tipps)**

2 dl Fleischbouillon

1. Wasser mit allen Zutaten bis und mit Salz aufkochen, Hitze reduzieren. Rindfleisch begeben, zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt ca. 2 Std. ziehen lassen, Schaum gelegentlich abschöpfen. **2.** Bohnen in einer grossen Pfanne zugedeckt ca. 30 Min. knapp weich kochen, abtropfen. Butter warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Bohnen kurz mitdämpfen. Zungenwurst und Bouillon begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 20 Min. köcheln. **3.** Öl warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Sauerkraut ca. 3 Min. mitdämpfen, Wein dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren. Wacholder begeben, würzen. Speck und Rippli darauf legen, mit wenig Sauerkraut bedecken. Bouillon dazugiesesen, ca. 30 Min. zugedeckt köcheln.



Servieren: Bohnen und Sauerkraut auf eine vorgewärmte Platte legen, das Fleisch und die Wurst tranchieren, darauf anrichten.

Tipps

• Dörrbohnen je nach Saison durch frische Bohnen ersetzen.

• Fleischauswahl beliebig erweitern: z. B. mit Gnagi, Schüfeli, Rindszunge, Blut- und Leberwürsten (ca. 200 g Fleisch pro Person).

Dazu passen: Salzkartoffeln.

Lässt sich vorbereiten: Siedfleisch am Vortag kochen, im Sud auskühlen. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Langsam heiss werden lassen. Bohnen, Speck, Rippli, Sauerkraut und Wurst können ca. 1 Std. im auf 60 Grad vorgeheizten Ofen warm gehalten werden.

Pro Person: 39 g Fett, 35 g Eiweiss, 12 g Kohlenhydrate, 2307 kJ (552 kcal)