

## Siedfleisch vom Kalb mit Gemüse

LEICHT

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.  
Ziehen lassen: ca. 80 Min.

1½ kg Kalbfleisch zum Sieden  
(z. B. Schulter- / Laffenspitz,  
2 Stück)

### Sud

3 Liter Wasser  
1 kleiner Lauch, halbiert  
2 Rübli, längs halbiert  
2 Radiesli, halbiert  
2 Petersilienstiele

1 Zwiebel mit der Schale,  
halbiert  
2 Lorbeerblätter  
2 Nelken

einige schwarze Pfefferkörner  
2 Gemüsebouillon-Würfel  
1 Esslöffel Salz

Wasser mit allen Zutaten bis und mit Petersilienstielen in einer hohen Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 30 Min. köcheln. In der Zwischenzeit die Zwiebelhälften mit der Schnittfläche nach unten in einer beschichteten Bratpfanne dunkelbraun rösten, mit Lorbeerblättern und Nelken bestecken, mit den restlichen Zutaten in den Sud geben. Fleisch beigegeben, zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt ca. 1 Std. ziehen lassen. 5 dl Sud für die Zubereitung der Gemüsebeilage herausnehmen. Das Fleisch 20 Min. weiterziehen lassen. Den Schaum gelegentlich abschöpfen. In der Zwischenzeit Gemüsebeilage zubereiten. Mitgekochtes Gemüse herausnehmen, evtl. beiseite stellen.



### Gemüsebeilage

5 dl beiseite gestellter Sud  
3 Bund Frühlingszwiebeln  
mit dem Grün  
2 Bund Radiesli  
1–2 Bund Frühlingsrübli

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platten und Teller vorwärmen. Beiseite gestellten Sud aufkochen, Gemüse darin portionenweise knapp weich kochen, warm stellen.

**Servieren:** das Fleisch in ca. 1 cm dicke Tranchen schneiden, mit der Gemüsebeilage anrichten.

**Dazu passen:** Zitronenschaum mit rosa Pfeffer und kleine Salzkartoffeln.

### Pro Person (190 g Siedfleisch):

8 g Fett, 40 g Eiweiss, 10 g Kohlenhydrate, 1155 kJ (275 kcal)

## Tipps zum Siedfleisch

**Saftiges Siedfleisch:** Fleisch in den gewürzten, siedenden Sud geben, Hitze reduzieren, zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Zum Abkühlen Pfanne auf ein Kuchengitter stellen, das Fleisch im Sud zuerst offen auskühlen (es muss vollständig mit Sud bedeckt sein, damit es sich nicht verfärbt), dann zugedeckt kühl stellen; so bleibt es schön saftig.

**Fleischsud entfetten:** nach dem Kühlstellen lässt sich das erstarrte Fett an der Oberfläche (bei Kalbfleisch ist das sehr wenig) mit einer Schaumkelle abschöpfen (Bild 1).

**Tiefkühlen:** Fleisch und Bouillon einzeln tiefkühlen, Haltbarkeit: ca. 3 Monate.

**Zeitspartipp für 2:** das Siedfleisch im neuen Schnell-Kochtopf DUROMATIC (Dampfkochtopf) zubereiten (Bild 2): ca. 750g Fleisch mit 1 Liter Wasser, allem Gemü-

Fett mit einer Schaumkelle abschöpfen.

se, 1 Gemüsebouillon-Würfel und 1 Teelöffel Salz zubereiten. Die Kochzeit beträgt ca. 20 Min. (2 rote Striche müssen immer sichtbar sein). Kochtopf von der Platte nehmen, geschlossen stehen lassen, bis der Druck vollständig abgebaut ist (das Druckventil muss ganz unten sein).

Fleisch im Schnell-Kochtopf DUROMATIC (Dampfkochtopf) zubereiten.

