



Rezept zum Tellermodell

Siedfleisch vom Rind, Balsamico-Linsengemüse und Salat



Nährwertangaben pro Portion

Energie	530 kcal
Eiweiss	38 g
Kohlenhydrate	38 g
Fett	23 g

In % der Gesamtenergie

29%
29%
39%



Rezept zum Tellermodell

Siedfleisch vom Rind, Balsamico-Linsengemüse und Salat

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Sieden: ca. 2 ½ Std.

Zutaten:

Siedfleisch und Linsengemüse:

- 800 g - 1 kg mageres Siedfleisch vom Schweizer Rind (z.B. Federstück, Hals oder Schulterspitz) *(Fleisch reicht für 2 Mahlzeiten)*
- 200 g grüne Linsen
- 1 Zwiebel, halbiert
- Salz
- 6-8 Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 150 g Lauch, gerüstet, fein gewürfelt
- 1 Rüebli, gerüstet, fein gewürfelt
- 100 g Sellerie, gerüstet, fein gewürfelt
- 20 g HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
- 2-3 EL Balsamico
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zucker
- ca. 1 EL Olivenöl
- ½ Bund Peterli, gehackt
- ½ Bund Schnittlauch, gehackt

* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hoherhitzen

Resteverwertung:

Mit der zweiten Hälfte des Siedfleischs lässt sich am nächsten Tag ein feiner Siedfleisch-Salat zubereiten. Rezepte auf: www.schweizerfleisch.ch



Salat:

- 200 g grüner Blattsalat, gerüstet
- 1 Rüebli, gerüstet
- ½ Peperoni, in Streifen geschnitten
- 10 Cherrytomaten

Sauce:

- 3 EL Raps- oder Olivenöl
- 3 EL Balsamicoessig
- 1 EL Senf
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Siedfleisch in einem Kochtopf mit kaltem Wasser bedecken und langsam zum Kochen bringen. Schaum mit einer Schaumkelle oder einem Sieb sorgfältig entfernen, Zwiebel, Salz, Pfefferkörner und Lorbeer zugeben und bei milder Hitze ca. 2 ½ Stunden garen, bis das Fleisch weich ist.

Gemüsewürfel im Öl andünsten, Linsen zugeben und mit so viel Bouillon vom Siedfleisch auffüllen, dass sie knapp bedeckt sind. Während ca. 20-25 Minuten weich kochen. Gegebenenfalls etwas Bouillon zugeben. Die Flüssigkeit sollte fast verkocht sein. Linsengemüse mit Balsamico, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und etwas Olivenöl würzen. Peterli und Schnittlauch unterheben.

Für die Sauce alle Zutaten verrühren. Salat und Gemüse mit der Salatsauce vermengen.

Die Hälfte des Siedfleischs in dünne Scheiben schneiden und mit dem Linsengemüse servieren. Salat dazu reichen.

