



Rezept zum ausgewogenen Teller

Saftplatzli vom Rind mit Kräuter-Hirse und Randensalat



Nährwertangaben pro Portion

Energie	498 kcal	
Eiweiss	36 g	30%
Kohlenhydrate	54 g	44%
Fett	13 g	23%

In % der Gesamtenergie





Rezept zum ausgewogenen Teller

Saftplätzli vom Rind mit Kräuter-Hirse und Randensalat

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Schmoren: ca. 60 Minuten

Zutaten

Saftplätzli:

- | | |
|--------|---|
| 2 | Rüebli, in Würfel geschnitten |
| 2 | Stiele Stangensellerie, in Würfel geschnitten |
| 2 | Zwiebeln, fein gewürfelt |
| 1 EL | HOLL-Rapsöl* |
| 8 | Saftplätzli vom Schweizer Rind à ca. 60 g |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| 6 dl | Rindsbouillon |
| ½ Bund | Petersilie |
| 1 | unbehandelte Zitrone |
| wenig | Muskatnuss, frisch gerieben |

Der Gabeltest:

So testen Sie, ob das Fleisch gar ist: Mit einer Fleischgabel oder einer normalen Gabel in die Saftplätzli stechen. Lässt sie sich ohne Widerstand hineinstechen, sind die Plätzli servierbereit.



Kräuter-Hirse:

- | | |
|--------|---|
| 200 g | Hirse (roh) |
| 6 dl | Gemüsebouillon |
| 2 Bund | Kräuter, z.B. Basilikum, glatte Petersilie, Kerbel, Dill, Schnittlauch usw. |
| | Pfeffer aus der Mühle |

Randensalat:

- | | |
|-------|--|
| 1 TL | Senf |
| 2 EL | Rotweinessig |
| 2 EL | kaltgepresstes Rapsöl |
| 500 g | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| | Randen, gekocht, in Würfel geschnitten |

* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hohenhitzen

Zubereitung

Öl in einem grossen Bräter erhitzen, Gemüse und Zwiebeln andünsten. Saftplätzli gleichmässig darauf verteilen, mit Pfeffer würzen und mit der Bouillon auffüllen. Das Ganze zum Kochen bringen. Die Saftplätzli bei milder Hitze ca. 50 – 60 Minuten leicht köcheln lassen, bis sie schön weich sind.

Petersilie hacken. Die Zitrone heiss abwaschen und die Schale fein abreiben.

Die Hirse mit der Gemüsebouillon in den Topf geben und aufkochen. 5 Minuten zugedeckt kochen lassen, dann auf kleinster Stufe 25 Minuten quellen lassen.

Für den Salat in einer Schüssel Senf, Essig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Randen mit der Sauce vermischen.

Die Hirse mit einer Gabel auflockern und die Kräuter untermischen. Mit Pfeffer und wenn nötig Salz würzen.

Wenn das Fleisch weich ist, die Petersilie und Zitronenschale dazugeben, leicht mit frisch geriebener Muskatnuss würzen und gegebenenfalls etwas salzen. Mit Hirse und Randensalat servieren.

