



Rezept zum ausgewogenen Teller

Siedfleisch vom Rind, Balsamico-Linsengemüse und Salat



Nährwertangaben pro Portion

Energie	530 kcal	
Eiweiss	38 g	29%
Kohlenhydrate	38 g	29%
Fett	23 g	39%

In % der Gesamtenergie





Rezept zum ausgewogenen Teller

Siedfleisch vom Rind, Balsamico-Linsengemüse und Salat

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Sieden: ca. 2½ Std.

Zutaten:

Siedfleisch und Linsengemüse:

800 g - 1 kg	mageres Siedfleisch vom Schweizer Rind (z.B. Federstück, Hals oder Schulterspitz) <i>(Fleisch reicht für 2 Mahlzeiten)</i>
200 g	grüne Linsen
1	Zwiebel, halbiert
	Salz
6-8	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
150 g	Lauch, geröstet, fein gewürfelt
1	Rüebli, geröstet, fein gewürfelt
100 g	Sellerie, geröstet, 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 Hocherhitzen



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, geröstet
1	Rüebli, geröstet
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. 2½ 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.

