

Siedfleisch

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.
Ziehen lassen: ca. 2 Std.
Für 4–6 Personen

1¼ kg **Rindfleisch zum Sieden**
(z. B. Laffenspitz, Huftdeckel)

Sud

3 Liter **Wasser**

2 **Kalbsfüsschen**, kalt abgespült,
nach Belieben

4 **Rüebli**, längs und quer halbiert

1 **Lauch**, in ca. 8 cm langen Stücken

1 **Sellerie**, in ca. 2 cm breiten
Schnitzen

einige **Petersilienstiele**

8 **schwarze Pfefferkörner**,
grob zerdrückt

1 **Lorbeerblatt**

2 **Zwiebeln mit der Schale**

2 Würfel **Fleischbouillon**

½ **Wirz**, in ca. 2 cm breiten
Schnitzen

¾ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

alles in eine hohe Pfanne geben,
aufkochen

quer halbieren, rösten (Bild 1)

mit dem Fleisch beigegeben, ziehen lassen
(Bilder 2+3). Kalbsfüsschen, Petersilien-
stiele und Zwiebeln entfernen

beigegeben, zugedeckt ca. 30 Min. ziehen
lassen. Fleisch herausnehmen, quer zur
Faser in ca. 1 cm dicke Tranchen schneiden

Sud würzen, Fleisch und Gemüse mit
Sud anrichten

Pro Person: 24 g Fett, 82 g Eiweiss, 10 g Kohlenhydrate, 2444 kJ (584 kcal)

Tipps

- Statt Sellerie 4 Stängel Stangensellerie, statt Rüebli Pfälzerrüebli oder Pastinaken verwenden.
- Restlichen Sud als Suppe servieren.
- Der Sud lässt sich tiefkühlen. **Haltbarkeit:** ca. 3 Monate.

Dazu passt: Apfelkren (siehe unten), Senfrüchte-Püree (siehe unten).

Apfelkren: 1 Esslöffel **Weissweinessig** mit 1 Esslöffel **Öl** und 3 Esslöffel **saurem Halbrahm** verrühren. 1 **Apfel**, fein gerieben, 20–40 g **Meerrettich**, fein gerieben, und 1 **Schalotte**, fein gerieben, daruntermischen. Mit ½ Teelöffel **Salz** salzen.

Senfrüchte-Püree: 1 Glas **Senfrüchte**, entsteint, mit 4 Esslöffel **Sud** pürieren, zum Siedfleisch servieren.

Das Rezept eignet sich auch für: Poulet (Bild 4).

Tabelle mit den Zeiten für Sieden/Ziehenlassen

Fleischstücke	Sieden/Ziehenlassen
Rindfleisch	
Rindszunge (ca. 1 kg)	ca. 3 Std.
Siedfleisch (ca. 1¼ kg)	ca. 2 Std.
Kalbfleisch	
Kalbszunge (ca. 700 g)	ca. 1¾ Std.
Schweinefleisch	
Rippli (ca. 1 kg)	ca. 1 Std.
Rollschinkli (ca. 1 kg)	ca. 1 Std.
Schüfeli (ca. 1 kg)	ca. 1 Std.
Speck (ca. 250 g)	ca. 40 Min.
Geflügel	
Poulet (ca. 1½ kg)	ca. 1 Std.
Pouletbrüstli (je ca. 180 g)	ca. 10 Min.



Halbierte Zwiebeln mit den Schnittflächen nach unten in einer unbeschichteten Bratpfanne dunkel rösten, in den Sud geben. So bekommt er eine schöne, kräftige Farbe und wird aromatischer.



Fleisch und Bouillonwürfel in den *siedenden* Sud geben. Sud *bis vors Kochen* bringen. Hitze reduzieren, Fleisch knapp unter dem Siedepunkt ca. 1½ Std. ziehen lassen.



Wichtig: Der Sud darf nicht kochen. Bei zu grosser Hitze (sprudelndes Kochen) wird das Fleisch unregelmässig gar, zäh und trocken.



Suppenhuhn

als Hauptgericht für 4 Personen
1 grosses **Poulet** (ca. 1½ kg),
innen und aussen kalt ab-
gespült, zubereiten wie
Siedfleisch. Kalbsfüsschen
weglassen, statt Fleisch-
Hühnerbouillon verwenden.

Garzeit: ca. 1 Std.

Tipp: Vor dem Servieren die Haut entfernen.