



# Siedfleisch mit Wurzelgemüwestreifen und Meerrettichrahm

Hier könnten die Zutaten gleich in grössere Menge gekocht und später wieder genossen werden.

Vorbereitungszeit: 30 Min.



Glutenfrei



Lactosearm

Koch-/Backzeit: 180 Min.

## ZUTATEN



Für 4 Personen

### Fleisch:

1 Zwiebel  
2 Gewürznelke  
Rüebli  
1 **Stange** Lauch  
1 **Stück** Knollensellerie  
3–4 Rinderknochen  
ca. 2½ Liter Wasser  
ca. 1,3 kg Siedfleisch  
2 Lorbeerblätter  
ein paar Zweige Petersilie  
Salz

### Gemüse und Rahm:

250 g Knollensellerie  
200 g Petersilienwurzeln oder Pastinaken  
2 Rüebli  
1 **Stange** Lauch  
1 **Stück** Meerrettich frisch, ca. 4 cm lang  
10 g Schnittlauch  
200 g saurer Halbrahm  
1 dl Vollrahm  
1 **Prise** Zucker  
Salz

### Dazu passt

Salz- oder Bratkartoffeln.

### Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.

## NÄHRWERT

### Pro Portion

656 kKalorien

2744 kJoule

69g Eiweiss

## ZUBEREITUNG

- 1 Für das Fleisch die Zwiebel mit der Schale halbieren. Jeweils 1 Gewürznelke in jede Zwiebelhälfte stecken. Die Rüebli, den Lauch und den Sellerie rüsten und grob zerkleinern. Die Rinderknochen kalt spülen.
- 2 In einer grossen Pfanne Wasser zum Kochen bringen. Das Fleisch und die Knochen hineingeben, das zerkleinerte Gemüse, die Zwiebelhälften und die Kräuter beifügen und die Flüssigkeit salzen.
- 3 Die Hitze so weit reduzieren, dass die Flüssigkeit nur noch leise simmert. Das Fleisch etwa 3 Stunden sehr weich garen.
- 4 Für das Gemüse den Sellerie, die Petersilienwurzeln oder Pastinaken sowie die Rüebli rüsten und zuerst in dünne Scheiben, dann in sehr feine Streifen schneiden. Den Lauch rüsten, der Länge nach halbieren und gründlich waschen, auch zwischen den Schichten. Den Lauch ebenfalls in Streifen schneiden.
- 5 Den Meerrettich schälen und fein reiben. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Beides mit dem sauren Halbrahm mischen. Den Vollrahm mit dem Zucker steif schlagen und unterziehen. Den Meerrettichrahm mit Salz würzen.
- 6 Von der Bouillon 3–4 dl entnehmen und in eine Pfanne geben. Aufkochen, dann die Gemüwestreifchen beifügen und etwa 3 Minuten bissfest kochen.
- 7 Das Siedfleisch aus der Bouillon heben.  $\frac{2}{3}$  davon werden zum Servieren verwendet, etwa  $\frac{1}{3}$  für das Gericht am nächsten Tag beiseitegestellt. Das Siedfleisch zum Servieren in dünne Scheiben schneiden. Auf einer Platte anrichten, mit dem Gemüse garnieren und alles mit etwas Bouillon beträufeln. Den Meerrettichrahm separat dazu servieren.

Siedfleisch ist ganz einfach zuzubereiten, braucht aber etwas Zeit. Da lohnt es sich, gleich ein grösseres Stück zu garen und den Rest in einem zweiten, ganz anderen Gericht zu verarbeiten. Und auch die Bouillon sollte man unbedingt weiter verwenden: Entweder wird sie tiefgekühlt oder in den nächsten Tagen für eine Suppe oder einen Eintopf verwendet.

**34g** Fett

**15g** Kohlenhydrate

---

Erschienen in

9 | 2016, S. 22

---

© Annemarie Wildeisen's KOCHEN – <http://www.wildeisen.ch>