



Siedfleischsalat mit Lauch, Rüebli und Ei

Gesulztes Siedfleisch wird aus kleineren Fleischstücken gekocht, die mit etwas eingekochter Knochenbrühe unter leichtem Druck ausgekühlt werden. So entstehen feine Sulzschichten zwischen dem Muskelfleisch die sich beim Essen schön geschmeidig anfühlen. Manche Metzger und auch Grossverteiler führen gesulztes Siedfleisch im Sortiment. Man kann es auch auf einfache Art selber machen und dabei kleinere Fleischstücke auf eine gute Art verwerten.

Der Salat ist mit vorgekochten Rüebli und Lauch angemacht. Dazu Essiggurke, Ei, natürlich etwas Zwiebel und eingelegter Knoblauch. Letzterer ist pikant gewürzt und gibt dem Salat etwas Pepp. Er stammt vom Mönchaltorfer Senftopf .

Zutaten (1-2 Portionen)

220g	Siedfleisch gesulzt
1	Rüebli, ca. 50g
50g	Lauch mit viel Grün
1	kleine Zwiebel
1	grosse Essiggurke
2	eingelegte Knoblauchzehen
1	hartgekochtes Ei
1/2Tl	Estragon getrocknet
4El	Sonnenblumenöl
3El	Apfelessig
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Lauch in ca. 10cm lange Stücke schneiden. Rüebli zugedeckt im Dampfsieb 15 Minuten garen, nach 5 Minuten Lauchstücke dazugeben und etwas salzen. Rüebli und Lauch sollten noch leicht knackig sein. (Dickere Lauchstücke können gleichzeitig mit den

Rüebli gedämpft werden.) Auskühlen lassen.

Sonnenblumenöl, Apfelessig und Senf miteinander vermischen.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Alles zusammen in die Sauce geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Siedfleisch zu dünnen, flachen, etwa 5cm langen Streifen schneiden. Rüebli und Lauch halbieren oder vierteln und zu kleinen Stücken schneiden. Alles zusammen unter die Sauce mischen, eventuell mit Essig, Pfeffer und Salz abschmecken und 1 Stunde ziehen lassen.

Ei grob hacken.

Auf einem Teller Nüssli- oder Blattsalat zu einem Kranz anrichten. Siedfleischsalat in die Mitte geben und mit den Eiwürfeln bestreuen. Estragon zwischen den Fingern zerreiben und darüberstreuen.





