Siedfleisch vom Brustkern mit säuerlichem Mischgemüse

Der Brustkern ist von reichlich Fett umgeben, aber kaum durchzogen. Es ist recht grobfaseriges Fleisch, das schonend zubereitet sehr weich und zart wird. Ideal ist die Zubereitung als Siedfleisch, bei der das Fleisch knapp unter dem Siedepunkt im Sud durchzieht. Das braucht einfach Zeit, bei diesem Stück von gut 700g 3 Stunden.

Das Stück war von ordentlichen Fettschichten bedeckt, diese sollte man keinesfalls wegschneiden, denn sie spenden dem Fleisch viel Geschmack. Fleisch vom Vorderviertel ist bestimmt nie so zart wie die edlen Stücke vom Hinterviertel, doch sie sind dafür von viel kräftigerem Fleischgeschmack. Das Fett kann man beim Servieren noch immer wegschneiden.

Siedfleisch wird oft zusammen mit reichlich Würzelgemüse gekocht. Man kann das Gemüse auch separat garen, natürlich auch im Fleischsud, dabei kann das Gemüse auf den Punkt garen, so dass es noch ganz leicht knackig ist und man den Sud mit etwas Essig abschmecken, um dem Gemüse einen besonderen Gusto zu verleihen.

Zutaten (3 Portionen)

700g	Brustkern
2l	Rindsbouillon
4	Lorbeerblätter
6	Nelken
8	Wacholderbeeren
10	Pfefferkörner
2	Rüebli
1/2	Fenchel
2	kleine Zwiebeln
1/3	Sellerie

20cm	Lauch
1/2	Paprika spitz
	(Zusammen ca. 500g Gemüse)
3-4El	weisser Balsamico

Zubereitung

Rindsbouillon aufkochen. Gewürze in ein Gewürzsäcklein einfüllen und in die Bouillon hängen. Brustkern zugeben und 3 Stunden knapp unterm Siedepunkt ziehen lassen.

Nach 2 1/2 Stunden:
Alles Gemüse zu groben Stücken schneiden.

Ca. 3dl Bouillon aus dem Schmortopf nehmen und in eine Pfanne absieben. Balsamico zugeben, aufkochen und das Gemüse zugeben. Ca. 25 Minuten köcheln lassen. Eventuell etwas nachsalzen.

Siedfleisch aufschneiden, auf einem Heissen teller anrischr und mit etwas Bouillon begiessen. Gemüse dazu anrichten.