



Siedfleisch an warmer Kräutersauce

Der Schulterdeckel vom Rind ist bestens für die Zubereitung von Siedfleisch geeignet. Er ist von einer kräftigen Sehne durchzogen und mit einer ganz dünnen Fettschicht bedeckt. Die Sehne geliert während der langen Garzeit, wird weich und verleiht dem Fleisch Saftigkeit. Das Fleisch darf nur sieden, d.h. es darf nur knapp unter dem Siedepunkt gegart werden damit zart und saftig wird, ideal sind 90°. Neben den klassischen Suppengemüsen und Gewürzen geben frische Kräuter und wenig Koriandersamen der Suppe einen guten Geschmack. Für die Kräutersauce wird reichlich frische Petersilie benötigt. Die glatte, grossblättrige italienische Petersilie eignet sich dazu besonders gut. Sie wird meist mit langen, dicken Stielen angeboten. Diese sollten unbedingt in der Suppe mitgekocht werden. Sie geben viel guten Kräutergeschmack ab.

Zur Kräutersauce kommen nebst Petersilie Basilikumpesto, Knoblauch und Sardellenfilets dazu. Sie wird nicht gekocht, sondern kalt püriert und nur kurz aufgewärmt. So bleibt der frische Kräutergeschmack am besten erhalten.

Zutaten (3 Portionen)

650g	Schulterdeckel vom Rind
3	Markbeine
1	grosse Zwiebel, ca. 80g
180g	Rüebli
80g	Sellerie
100g	Lauch
6-7	dicke Petersilienstengel
~1,5l	milde Rindsbouillon
2-3	Zweige frischer Rosmarin
2-3	Zweige frischer Thymian
1/2El	schwarze Pfefferkörner

1/2El Koriandersamen
6 Nelken
2 grosse Lorbeerblätter

Kräutersauce:

viel italienische Petersilie
(siehe Bilder)
2Tl Basilikumpesto
3 Sardellenfilets
2 Knoblauchzehen
2 kleine Scheiben altbackenes Weissbrot
4-6El Fleischsuppe
ev. Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel ohne zu schälen quer zur Schale halbieren. Mit der Schnittfläche nach unten in eine trockene Bratpfanne legen und anschwärzen.

Markbeine in wenig Bratbutter kräftig anbraten.

Rüebli, Sellerie und Lauch zu groben Stücken schneiden. Petersilienstängel zu ca. 5cm langen Stücken schneiden. Kräuter, Pfefferkörner, Koriandersamen und Nelken in ein Gewürzsäcklein einfüllen und verschnüren. Alles zusammen mit den geschwärzten Zwiebeln und den Lorbeerblättern in einem Topf mit kaltem Wasser aufsetzen und aufkochen.

Ca. 2Tl Bouillon-Extrakt einrühren. Markbeine und das Fleisch zugeben. 2 1/2 Stunden knapp unter dem Siedepunkt garen. Tipp: Die Temperatur mit einem Bratenthermometer kontrollieren (90°).

Kräutersauce:

Petersilienblätter (inkl. dünner Stängelteile) grob hacken. Sardellenfilets und Knoblauch hacken. Altbrot klein würfeln. In ein hohes Gefäss geben, mit dem Stabmixer fein pürieren, dabei nach Bedarf von der Suppe zugeben, bis eine dickflüssige Sauce entsteht. Ev. mit wenig Pfeffer und Salz abschmecken. Sauce erst kurz vor dem Anrichten kurz erhitzen.

Siedfleisch tranchieren, auf heissen Tellern anrichten, etwas Rübli und Sellerie und ein Markbein dazugeben und mit etwas heisser Suppe übergiessen. Kräutersauce auf das Siedfleisch geben. Dazu passen Salzkartoffeln.







