Siedfleisch vom Brustkern mit Markbein und Bratkartoffeln

Der Brustkern wird aus dem mittleren Teil der Brust geschnitten. Typischerweise ist er mit von einer Fettschicht überzogen und meist ist er von weiteren, dünnen Fettschichten durchzogen. Das verleiht ihm einen kräftigen Geschmack und ist daher sehr gut als Siedfleisch geeignet. Es ist das "urchigere" Stück für Siedfleisch als die Rindsschulter und benötigt daher eine etwas längere Garzeit (ca. 3 Std). Das Fleisch ist zwar grobfaseriger das Schulterstück, aber wird nach schonendem Garen ganz schön weich. Das so zubereitete Stück wird zwar Siedfleisch genannt, doch darf es eben nicht sieden, sondern sollte immer nur knapp unter dem Siedpunkt durchziehen, idealerweise bei einer Temperatur um die 90°. Der Sud sollte sich an der Oberfläche leicht "bewegen" und es dürfen nur kleine Kochbläschen aufsteigen. Wer auf Nummer sicher gehen will, überwacht die Temperatur des Sudes mit einem Thermometer.

Zutaten (3 Portionen)

700g	Brustkern vom Rind
3	Markbeine
20cm	Lauch
4-5	Rüebli
1	grosse Zwiebel
4	Lorbeerblätter
8	Nelken
2l	Rindsbouillon
1dl	Rotwein
	Bratbutter
400g	festkochende Kartoffeln (Ditta)

Zubereitung

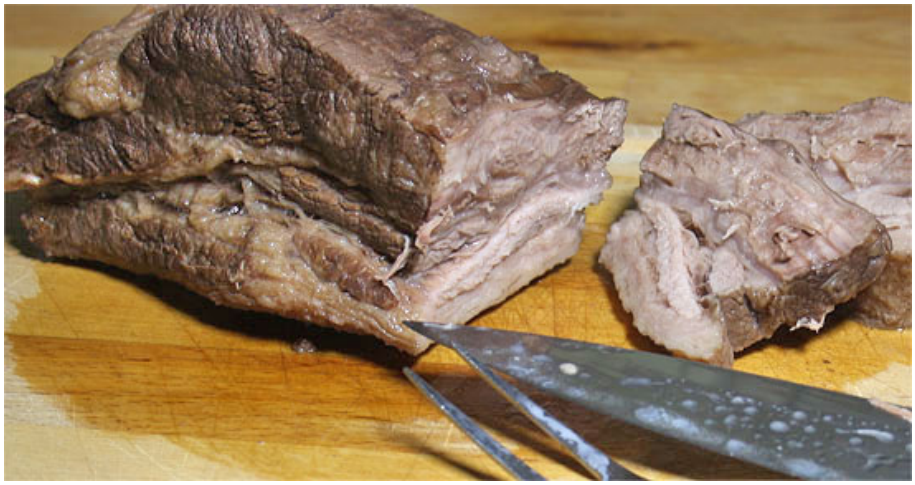
Bouillon aufkochen, Rotwein zugeben. Zwiebel mit den Lorbeerblättern belegen und mit

den Nelken feststecken.

Fleisch und die besteckte Zwiebel in die Bouillon geben, die fortan nur noch leicht simmern darf (siehe Einleitung).

Nach einer Stunde Markbeine kräftig anbraten und zugeben. Lauch in ca. 3cm lange Stücke schneiden, zusammen mit den Rüebli zugeben. Weitere 2 Stunden simmern lassen.

Kartoffeln ca. 40 Minuten vor Ende der Garzeit des Fleisches schälen und in ca 2cm grosse Klötze schneiden. Ringsum salzen und in Bratbutter langsam bräteln. Dabei ab und zu wenden.

Anrichten:
Das Fleisch in Tranchen schneiden und nach dem Anrichten mit etwas Kochsud übergiessen.

Nach einer Stunde Markbeine und Gemüse beigeben