

Lust auf beef?

Natura-Beef-Siedfleischsuppe

Für Remo Burch gehört Natura-Beef zwingend zu einer natürlichen Sportler-Ernährung. Vor einem Training auf der Loipe darf es da auch gerne einmal eine deftige Siedfleischsuppe sein. Seine Mutter Conni Burch hat uns ihr Rezept verraten.



Siedfleisch mit Gemüse schmeckt Remo Burch zusammen mit Salzkartoffeln und Apfelsinen oder aber als würzige Suppe. (Foto: www.schweizerfleisch.ch)

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Siedfleisch mager (z.B. Brust) vom Natura-Beef
- 2 Knochen vom Natura-Beef (optional)
- 2 l Wasser
- 1 ungeschälte Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Salz
- Fleischbouillon
- 600g saisonales Gemüse, z.B. Rüebli, Sellerie, Wirz, Lauch, Kohlrabi

Zubereitung

2 Liter kaltes Wasser in eine grosse Pfanne geben. 2 Knochen vom Natura-Beef abspülen und hinzugeben. Die Zwiebel mit Lorbeerblatt und Nelken bestecken, zusammen mit der Knoblauchzehe ins Wasser geben. Aufkochen und mindestens 15 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Fleischbouillon würzen. Siedfleisch in den kochenden Sud geben und auf kleiner Stufe zugedeckt während rund drei Stunden ganz leicht köcheln lassen.

Gemüse rüsten und in grössere Stücke schneiden. Für die letzten 40 Minuten in den Sud geben und mitkochen.

Siedfleisch aus dem Sud nehmen, quer zur Faser tranchieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Dann das Fleisch zurück in den Sud geben, falls nötig nochmals kurz aufkochen und heiß mit frischem (selbstgebackenen) Brot servieren.

Tipp: eine grössere Menge Siedfleisch zubereiten und am ersten Tag als Tranchen mit Sudgemüse anrichten und dazu Salzkartoffeln und Apfelsinen servieren. Am nächsten Tag das restliche Siedfleisch und Gemüse als Suppe geniessen.

Quelle Rezept: Conni Burch, <https://chilchschwand.jimdofree.com/>