

Alt-Dresdner Rindfleischtopf

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

300 g Gemüse (div.),
Saisongemüse, zum Beispiel Bohnen
oder Rüebli
1 Bund Petersilie
Salz
150 g Langkornreis
300 g Rindermarkknochen
500 g Rindsbrust, (Siedfleisch)

Info

Pro Portion
31 g Eiweiss
5 g Fett
34 g Kohlenhydrate
311 kKalorien
1302 kJoule

Glutenfrei

Lactosefrei

ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

1. Die Knochen gut abspülen und mit 2 Liter kaltem Wasser aufsetzen. Aufkochen, wenn nötig abschäumen und das Wasser salzen. Das Fleisch in die siedende Brühe geben und auf kleinem Feuer 2-2½ Stunden kochen lassen, dabei hin und wieder den Schaum abschöpfen.
2. Das Gemüse je nach Sorte schälen, rüsten und in mundgerechte Stücke schneiden. 30 Minuten vor Garende die Knochen herausnehmen und das Gemüse in die Brühe geben. Nach 15 Minuten den Reis beifügen.
3. Vor dem Servieren das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in mundgerechte Würfel schneiden. In eine Schüssel geben. Gemüse und Reis mitsamt restlicher Brühe über das Fleisch giessen und alles mit gehackter Petersilie bestreuen.