



Siedfleisch mit Tomatenvinaigrette und Salaten

Siedfleisch mit Gemüsesalaten ist nach meinem Gusto ein feines Sommergericht. Statt zusammen mit viel Gemüse geschmort und angerichtet, wie es eher zur kalten Jahreszeit passt, hab ich eine einfache Vinaigrette aus Petersilie und säuerlichen, aber aromatischen Tomaten, Olivenöl und weissem Balsamico zubereitet und diese über das warme Siedfleisch nappiert. Auch die Salate sind von einfacher Machart: Sonnenblumenöl und Obstessig, Zwiebel, Salz und Pfeffer. Der Rüeblisalat mit Kräutersalz statt Salz, der Bohnensalat mit etwas Knoblauch und der Kartoffelsalat ist mit Bouillon gewürzt. Einfache Küche? Raffinierte Küche?

Das Fleisch stammt von der Rindsschulter. Es ist vielleicht ein Marotte von mir, aber ich hab das Stück wie beim Braten bei genauer Temperatur in einer Rindsbouillon gegart (90°) und auch die Kerntemperatur (82°) gemessen. Trotz der Bezeichnung "Siedfleisch" darf das Fleisch nicht siedend, sondern muss knapp unter dem Siedepunkt gegart werden, damit es zart und saftig auf den Teller kommt.

Zutaten (2-3 Portionen)

600g	Rindsschulter
1-2l	kräftige Rindsbouillon
300g	Bohnen (tiefgefroren)
200g	junge Rüebl
300g	Kartoffeln (festkochend)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1dl	Sonnenblumenöl
0,5dl	Obstessig
	Kräutersalz
	Salz und Pfeffer

Vinaigrette:

1Bund italienische Petersilie

1-2 Tomaten (noch etwas grüne, säuerliche)

2dl Olivenöl

1dl weisser Balsamico-Essig

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Rindsbouillon aufkochen und Rindsschulter zugeben. Knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen bis die Kerntemperatur 80° erreicht hat. das dauert ca. 2 1/2 Stunden. Siedfleisch in der nicht mehr beheizten Bouillon nachziehen lassen und warmhalten.

Vinaigrette

Petersilie fein hacken. Tomaten in kleine Würfelchen schneiden (ca. 3-4mm). Zusammen mit dem Olivenöl und dem Essig vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

Rüebli Salat

Rüebli in ca. 4mm dicke Scheiben schneiden. In Salzwasser ein paar Minuten kochen. Sie sollen noch etwas knackig sein. Lauwarm mit Öl und Essig vermischen, gehackte Zwiebel zugeben. Mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.

Bohnensalat

Bohnen in Salzwasser garen. Etwas auskühlen lassen und lange Bohnen halbieren. Knoblauchzehe darüber pressen. Mit Öl und Essig vermischen, gehackte Zwiebel zugeben und mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.

Kartoffelsalat

Kartoffeln kochen bis sie knapp gar sind. Möglichst noch heiss schälen und in Scheiben schneiden. Grosse Kartoffeln zuerst der Länge nach halbieren. Mit 2dl Bouillon übergiessen und sorgfältig mischen. Ca. 20 Minuten ziehen lassen. Öl und Essig, gehackte Zwiebel zugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.



Garen bei ca. 90°. Slow cooker mit Temperaturüberwachung



Fertig gegartes Siedfleisch. Die Sehnen sind geliert und weich geworden.