



Saftplätzli

Saftplätzlirezepte gibt in der Schweiz es soviele wie alle Grossmütter (Jahrgang 1960 und früher) und Hobbyköche zusammengenommen. Etliche Glaubensfragen gilt es zu klären, bis man zum richtigen Rezept gelangt: Sollen die Plätzli vorab angebraten werden oder nicht? Zwiebeln und Tomaten als Zutaten sind unbestritten, aber gehören auch Lauch und Selleri, Rüebli oder Peterliwurz dazu? Dann die Gewürzfrage: Lorbeer? Nelken? Koriander? Salbei? Ingwer? ...? Salz und Pfeffer sind ökumenisch, also unbestritten. Und die Garmethode: Im Ofen oder im Schmortopf auf dem Herd?

Mein Rezept ist ein Rezept und kein Glaubensbekenntnis. Wenn ich wieder einmal Saftplätzli schmore, werde ich nochmals in anderen Rezepten schmökern und alles ganz anders machen. Auf Ingwer und Koriander werde ich aber kaum mehr verzichten, diese Gewürze haben, dezent dosiert, diesem Gericht eine vorzügliche Geschmacksnote gespendet.

Das Fleisch ist von der Rindsschulter, genauer vom Schulterdeckel. Es besitzt meistens eine Fettschicht (die gibt Geschmack!) auf der Oberseite und ist bestens zum Schmoren geeignet.

N.B. Nördlich und östlich der Schweiz findet man ähnliche Rezepte unter dem Namen Zwiebelfleisch. Und in Ungarn gibts den Gulasch, aber das ist etwas ganz anderes ;-)

Zutaten (3 Portionen)

6 Plätzli von der Rindsschulter
ca. 1cm dick, à ca. 80g
2 grosse Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Tomaten
15cm Lauch
100g Sellerie

2dl Passata di Pomodoro
1dl Rotwein
3dl Hühnerbouillon
2Msp Ingwerpulver
10 zerstossene Koranderkörner
Paprika süss, Salz und Pfeffer, Mehl
Bratbutter

Zubereitung

Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Lauch in Scheiben schneiden. Sellerie klein würfeln. Alles zusammen kurz andünsten. Tomaten grob würfeln und zusammen mit der Passata dazugeben, mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Ingwerpulver und Koriander zugeben und Salz und Pfeffer abschmecken.

Plätzli mit Salz, Pfeffer und Paprika leicht würzen, mit etwas Mehl bestäuben und kurz und scharf anbraten.

Die dicke Zwiebel-Gemüse-Sauce und Plätzli abwechslungsweise in einen Schmortopf schichten. Zuerst etwas Gemüsesauce auf den Boden geben. Eine Schicht Plätzli darauflegen. 3 Stück hatten nebeneinander in meinem Topf platz. Wieder mit Sauce überdecken, die zweite Schicht Plätzli darauf legen und mit dem Rest der Gemüsesauce bedecken.

Bouillon dazugießen bis das Ganze knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Auf dem Herd aufkochen bis der Sud leicht blubbert. Zugedeckt in den auf 140° aufgeheizten Ofen schieben und 2 1/2 Stunden schmoren. Topf möglichst wenig öffnen .

Markbeine, wenn vorhanden und gewünscht, eine halbe Stunde vor Ende der Garzeit zugeben, etwas in die Sauce drücken und mitschmoren.

Die Schmorplätzli können bedenkenlos mehrmals aufgewärmt werden. Es empfiehlt sich sogar, die Saftplätzli erstmal auskühlen zu lassen (im Wasserbad) und über Nacht im Kühlschrank zu lagern. Danach kann mit einem Löffel das überschüssige Fett gut von der Oberfläche entfernt werden. Die Saftplätzli langsam wieder aufwärmen und anrichten.





Saftplätzli in den Schmortopf einschichten...



... und mit Bouillon auffüllen...



...aufheizen und ab in den Ofen

