



Siedfleisch vom Kalb mit Rettichsauce und Bohnensalat

Siedfleisch ist durchaus ein Sommergericht, ganz besonders, wenn es mit Kalbfleisch zubereitet wird. Es wird in einer einfachen Hühner- oder Gemüsebouillon gegart, ohne die bei der üblichen Siedfleischzubereitung mitgekochten Würzelgemüse wie Sellerie, Lauch und Rüebli. Angerichtet mit Bohnensalat und einer kräftigen Rettich-Senf-Sauce gibt es ein leichtes und geschmackvolles Mahl. Die Bouillon ist dazu natürlich die ideale Vorspeise.

Der Schulterspitz ist ein besonders gut geeignetes Stück vom Kalb zum sieden. Er ist sehr zart und enthält reichlich Bindegewebe, das beim Garen geliert und das Fleisch saftig macht. Auch der markante Sehnenansatz der den Schulterspitz quer durchzieht wird ganz weich.

Zutaten (2 Portionen)

600g	Kalbsschulterspitz
2l	Hühnerbouillon
300g	frische Bohnen
3-4	Zweige Bohnenkraut
2	Knoblauchzehen
3El	Sonnenblumenöl
2El	weisser Balsamico
80g	Rettich
2Tl	Meerrettichsenf
2El	Sauerrahm
	Kräutersalz
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Bouillon aufkochen, den Kalbsschulterspitz zugeben und 1 1/2 Stunden in der knapp

siedenden Bouillon ziehen lassen.

Bohnen rüsten und in ein Dampfsieb geben, Bohnenkraut zugeben und mit Kräutersalz würzen. Ca. 30 Minuten zugedeckt dämpfen, dabei 2-3 Mal auflockern und vermischen damit die Bohnen gleichmässig garen.

Bohnen abkühlen lassen. Bohnenkraut herauslesen. Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden.

Öl und Essig vermischen, Knoblauch dazupressen, Blättchen vom Bohnenkraut abfieseln, hacken und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen mit der Sauce vermischen und mindestens 1/2 Stunde ziehen lassen.

Rettich fein raffeln und leicht auspressen. In eine Schüssel geben, Senf und Sauerrahm zugeben, vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kalbsschulter tranchieren, anrichten und mit wenig Bouillon übergiessen. Bohnensalat und die Rettichcrème dazu geben.







