



## Siedfleisch mit Rettichgemüse und Bohnen

Fleisch von der Rindsschulter eignet sich sehr gut als Siedfleisch, es ist mit wenig Fett durchzogen, enthält dafür reichlich Bindegewebe, das beim Garen geliert und das Fleisch saftig macht. Es ist wohlgeformt und lässt sich zu schönen Scheiben tranchieren. Statt einem selbstgemachten Sud mit viel Suppengemüse und Gewürzen, darf man auch mal zu einer guten Bouillon greifen, ergänzt mit angeschwärtzter Zwiebel und gebratenen Markbeinen schmeckt sie ausgezeichnet und ist als Vorspeise nicht zu verachten.

Rettich als gekochtes Gemüse zuzubereiten ist hierzulande eher ungewohnt, im fernen Osten ist das hingegen durchaus üblich. In einer Sauce mit Senf und Sauerrahm kurz geschmort, verliert er an Schärfe und passt gut zum Siedfleisch.

Zusammen mit Bohnen angerichtet, gibt das ein leichtes und durchaus sommertaugliches Mahl.

### Zutaten (2-3 Portionen)

500g	Rindsschulter (Laffe)
2	Markbeine
1	Zwiebel
3l	Rindsbouillon
180g	grüne Bohnen
1	Knoblauchzehe
10g	Tafelbutter
	Kräutersalz
180g	Rettich
2Tl	Dijon-Senf
30g	Sauerrahm

## Zubereitung

Rindschulter 1 Stunde vor dem Sieden aus dem Kühlschrank nehmen.

Wasser in einer Pfanne kalt aufsetzen.

Zwiebel ohne zu schälen halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in eine trockene, heiße Bratpfanne legen. Rösten bis die Schnittflächen angeschwärzt sind. Zum Wasser geben.

Markbeine beidseitig in wenig Bratbutter kräftig anbraten und ebenfalls ins Wasser geben.

Wasser aufkochen und das Bouillon-Extrakt einrühren. Sobald die Bouillon leicht köchelt, die Rindsschulter hineinlegen. 2 1/2 Stunden knapp am Siedepunkt (85°) ziehen lassen.

Bohnen rüsten. Knoblauch hacken und in Butter leicht anziehen. Bohnen zugeben und kurz mitdünsten. ca. 5cl Wasser zugeben und mit Kräutersalz würzen. Ca. 30-35 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Rettich zu ca. 1cm dicken, kurzen Stengeln schneiden.

1dl Bouillon (vom Siedfleisch) erhitzen. Senf und Sauerrahm zugeben und mit dem Schwingbesen gut vermischen. Kräftig aufkochen und den Rettich zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 15-20 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.

Siedfleisch tranchieren und beim Anrichten mit etwas Bouillon übergießen.





