

Rinderbrust mit Bouillonkartoffeln



Zutaten für 4 Personen

1 l Wasser
600 g magere Rinderbrust
½ Würfel Fleischbrühe

800 g Kartoffeln

300 g Suppengemüse

½ Bund Petersilie

Muskat
Pfeffer, Salz

Zubereitung

Die Rinderbrust in das kalte Wasser legen und zum Kochen bringen, den halben Brühwürfel darin auflösen.

Die Rinderbrust zugedeckt in knapp 2 Stunden auf kleiner Wärmestufe garen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Das Suppengemüse (Karotte, Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel) waschen, putzen und klein schneiden.

Die Hälfte von der Fleischbrühe abnehmen und darin die Kartoffeln und das Suppengemüse 25 Minuten kochen. Die Flüssigkeit soll von den Kartoffeln fast aufgesaugt werden. Währenddessen das Rindfleisch in der restlichen warmen Brühe weiter ziehen lassen.

Die Petersilie waschen und klein hacken.

Die Bouillonkartoffeln mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken und mit der Petersilie bestreuen.

Das Rindfleisch in schmale Scheiben schneiden und mit den Bouillonkartoffeln servieren. Die restliche Fleischbrühe kühl aufbewahren und an einem anderen Tag weiterverwerten.

Tipps

Im Dampfkochtopf (Stufe 2) verkürzt sich die Garzeit für das Rindfleisch auf 30 Minuten. Das Suppengemüse wird dann unzerkleinert zusammen mit dem Fleisch gekocht. Die Kartoffeln werden im Anschluss mit der Brühe wie oben beschrieben gegart und anschließend mit dem kleingeschnittenen Gemüse gemischt.

Die Suppenbrühe wird aromatischer, wenn Sie gleich zu Beginn 2 Lorbeerblätter, 5 Wacholderbeeren, 3 Nelken und 3 Pimentkörner hinzufügen. Die Gewürze vor dem Servieren entfernen.

Angaben pro Portion

Energie 449 kcal
Fett 17,9 g
Kohlenhydrate 34,0 g
Eiweiß 36,6 g
Ballaststoffe 4,6 g