

Saftplätzli mit Limetten- Lauchsauce

Zutaten

(für 4 Personen)

8 Saftplätzli

Marinade:

2 EL Senf

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1/2 Limette, abgeriebene Schale
und einige Tropfen Saft

400 g Lauch, gerüstet,
in Ringe geschnitten

200 g Rüebli, gerüstet,
klein gewürfelt

ca. 1 1/2 dl Fleischbouillon

Garnitur

1/2 Limette, in Scheiben geschnitten
und einige Zesten

Zitronenmelisse

oder glattblättrige Petersilie,
fein geschnitten

Vorbereitung

Fleisch ca. 1 Stunde
vor der Zubereitung
aus dem Kühlschrank nehmen

Schmoren

ca. 2 Stunden

Zubereitungszeit

ca. 30 min

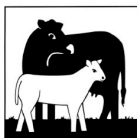


Zubereiten

- 1 Das Fleisch 1-2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, mit Haushaltspapier trockentupfen.
- 2 Marinade: Alle Zutaten verrühren, das Fleisch damit bestreichen.
- 3 Lauch und Rüebli in eine Pfanne geben, Bouillon dazu giessen, aufkochen. Hitze reduzieren, Fleisch auf das Gemüse legen und bei kleiner Hitze (Stufe 1-2) 2-3 Stunden schmoren lassen.
- 4 Kurz vor dem Servieren das Fleisch herausnehmen, kurz warm stellen. Das Gemüse nach Belieben noch etwas weicher kochen, würzen.
- 5 Das Gemüse auf vorgewärmte Teller geben, Saftplätzli daraufgeben, mit Limettenscheiben, -Zesten, Zitronenmelisse oder glattblättriger Petersilie garnieren.

Infos

Nach Belieben das Gericht mit Speckwürfelchen ergänzen.
Dazu passen Kartoffelstock, Kartoffeltäschli, Reis oder Polenta.
Limette durch Zitrone oder Orange ersetzen.



beef-natürlich.ch

direkt vom Rötflisbergerhof in Knonau