

## Gekochtes Rindfleisch (Für 4 Personen)

Fleisch 1 Tafelspitz zu 800 g (Schulternahtl oder Beinfleisch)

Gemüse 1 Zwiebel  
1 Karotte  
80 g Lauch  
50 g Stangensellerie  
½ Tomate

Würzmittel ½ Lorbeerblatt  
1 Petersilienstängel  
Pfefferkörner zerdrückt  
Salz



- In einem Kochtopf Wasser zum kochen bringen, das Fleisch, das Lorbeerblatt, die Petersilienstängel, die Pfefferkörner, die halbierte, auf einer Herdplatte oder einer Pfanne gebräunte Zwiebel und das Salz dazugeben.
- Das Fleisch leicht köcheln lassen, bis es weich wird.
- Das Geputzte Gemüse (Karotten, Lauch, Sellerie und Tomate) 1 Stunde vor Garende hinzugeben und mit kochen.
- Den Tafelspitz in Scheiben schneiden und mit dem geschnittenen Gemüse servieren.

Garzeit: 2-2 ½ Stunden

### Empfehlung

- Als Beilage können Sie Röstkartoffeln, gedünstetes Weißkraut, Paprikaschoten, Butterbohnen, gekochten Blumenkohl, Meerrettich und Salsa Verde servieren.

