

Siedfleisch im Wurzel-Fond

Für 6 Personen

Fleisch:



800g – 1kg mageres Siedfleisch (Rindshuftdeckel)



mit **Pfeffer** aus der Mühle und



Himalaya-Salz würzen und kurz ziehen lassen

Gemüse für den Fond :



2 Karotten

1 Pastinake

1 Schwarzwurzel

½ Knollenselleri

1 Peterliwurzel schälen und wenn Pfanne es erlaubt, in original Grösse lassen...



1 EL Ghee schmelzen und das Erd-Wurzelgemüse darin andünsten.



1 Lauchstengel längs halbieren und mit andünsten

1 Gutsch Noilly Prat zum ablöschen



1 EL Plantex Gemüsebouillon-Paste dazu geben



ein paar spritzer Zitronensaft



2 Liter heisses Wasser dazu giessen und köcheln lassen.

Das Fleisch in einer Bratpfanne rundum insgesamt 4 Minuten anbraten.
Dann in den vorbereiteten heissen Gemüfefond legen und für die nächsten
2-3 Stunden friedlich köcheln lassen.