

WiderStark

Fleisch vo dä Weid



Siedfleischgratin

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

800 g Natura-Beef Siedfleisch

Zwiebelsauce

500 g Zwiebeln

2 EL Butter

2 EL Mehl

2 dl Weisswein

1.5 dl Rahm

50 g Appenzellerkäse
gerieben

Salz, Pfeffer, Muskat
nach Belieben

etwas Maizena (evtl.)



- 1** Siedfleisch in einer kräftigen Fleischbouillon ca. 2 Stunden weich kochen (am geschmackvollsten ist das Fleischstück, wenn man es am Vorabend kocht und in der Bouillon erkalten lässt).
- 2** Das Siedfleisch in dünne Scheiben aufschneiden und ziegelartig in eine Gratinform schichten.
- 3** Ofen auf 220° C vorheizen.
- 4** Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
- 5** Die Butter in einer grossen Bratpfanne schmelzen und die Zwiebeln auf mittlerem Feuer unter Wenden andämpfen, sie dürfen dabei keine Farbe annehmen.
- 6** Mehl zugeben und vermischen.
- 7** Mit Weisswein ablöschen und zugedeckt auf kleinem Feuer 20 Minuten kochen lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.
- 8** Den Rahm beifügen und die Zwiebeln mit Salz, reichlich Pfeffer und wenig Muskatnuss würzen, den geriebenen Käse über das Fleisch verteilen.
- 9** Im Ofen während 20 – 25 Minuten überbacken.

Mit frischem Salat ein etwas anderer Fitnesssteller.