

Pot au feu

Frankreich (für 4 Personen)

Zutaten:

- 800...1000g mageres Siedfleisch am Stück (Rind)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ein paar getrocknete Lorbeerblätter
- ein paar Gewürznelken
- ein paar schwarze Pfefferkörner
- 1 Fleischbouillon-Würfel
- 1dl Weisswein
- 250g Wirz
- 250g Knollensellerie
- 400g Kartoffeln
- 1 Lauch
- 3 Karotten
- frische Gartenkräuter wie Petersilie, Thymian, Salbei, Rosmarin (z.B. zu einem Bouquet garni gebunden)
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Senf

Vorbereitung:

- Die Zwiebel rüsten, halbieren und aussen mit den Nelken bestecken.
- Knoblauch rüsten, halbieren und mit Löffelrücken plattdrücken.
- Karotten rüsten und halbieren.
- Knollensellerie rüsten und in mittlere Stücke schneiden.
- Wirz in Streifen schneiden.
- Kartoffeln rüsten und halbieren.
- Den Lauch in ca. 5cm lange Stücke schneiden
- Das Fleischstück waschen und abtrocknen.

Zubereitung:

- In einem grossen Topf oder Bräter, wo am Schluss alles reinpasst, die beiden besteckten Zwiebelhälften mit der Schnittfläche nach unten ohne Fett braun anrösten.
- Mit Wein ablöschen, das Fleisch zugeben und mit Wasser auffüllen, bis es knapp bedeckt ist.
- Bouillonwürfel, Lorbeer, Knoblauch, Pfefferkörner und das Bouquet garni zugeben.
- Aufkochen und dann 1¼ Stunde lang zugedeckt ganz leicht köcheln. Den Schaum ggf. abschöpfen.
- Dann das Gemüse begeben und weitere ca. 30 Minuten köcheln, bis alles Gemüse weich ist. Den Wirz kann man etwas später zugeben, da er schneller gar ist.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Zwiebeln und Kräuter rausnehmen (entsorgen).
- Das Fleisch quer zur Faser in 1cm dicke Scheiben schneiden und wieder in den Topf geben.
- Traditionell wird zuerst die Brühe als Suppe serviert und danach das Fleisch mit dem Gemüse. Man kann aber auch alles zusammen in Suppenteller geben.

Tipp:

- Brot dazu servieren!
- Als Garnitur kann man auch saures Gemüse (Essiggurken, Silberzwiebeln etc.) servieren. Und Senf zum Fleisch.
- Pot au feu ist ein Klassiker aus Nordfrankreich.

