

Saftplätzli

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Schmoren: ca. 1½ Std.
(siehe «Schneller gehts»)

leicht

8 Rindsplätzli (z. B. Eckstück,
je ca. 100 g und ca. 1 cm dick)

1 Teelöffel Salz

wenig **Pfeffer**

1 Esslöffel Bratbutter

1 unbehandelte Zitrone,
in feinen Scheiben

1 kleiner Sellerie, am Hobel
in ca. 2 mm dicke Scheiben
geschnitten (siehe Tipp
Seite 3)

1 Zwiebel, in 12 Schnitzen

**1 Bund glattblättrige
Petersilie**, grob gehackt

½ dl Fleischbouillon

1 Esslöffel Zitronensaft

1. Plätzli würzen.
2. Bratbutter im Bratpfopf warm werden lassen. Plätzli, Zitrone, Sellerie und Zwiebel abwechselungsweise einschichten, Petersilie darüberstreuen.
3. Bouillon und Zitronensaft dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren.

Schmoren: zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1½ Stunden.

Schneller gehts: im Dampfkochtopf. 1 Esslöffel Bratbutter im offenen Dampfkochtopf warm werden lassen. Fleisch und Gemüse ohne Bouillon und Zitronensaft in den Dampfkochtopf geben, Topf verschliessen. Ab Erscheinen des 2. Ringes ca. 20 Min. garen (2 rote Ringe müssen immer sichtbar sein). Topf von der Platte nehmen, geschlossen stehen lassen. Erst öffnen, wenn sich das Ventil gesenkt hat.

Pro Person: 8 g Fett, 47 g Eiweiss,
3 g Kohlenhydrate, 1144 kJ (273 kcal)

