

Leichter Kalbstafelspitz-Gemüse Eintopf

TG NEUSS

H
Holiday Inn

Zutaten:

ca. 300g Kalbstafelspitz
2 Zwiebeln
ca. vier Lorbeerblätter
ein kleiner Kohlrabi
1/4 Zucchini
eine Kartoffel
eine Stange Staudensellerie
eine Möhre
etwas Lauch
ein Kopf Pack Choi
Frühlingslauch
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Zwiebel schälen und grob klein schneiden. Tafelspitz und Zwiebeln in einem Topf geben und gut mit kaltem Wasser bedecken. Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer hinzufügen und für ca. 1,5 Stunden leicht köcheln lassen. Den durch das Fleisch kochen entstehende Schaum mit einer Schaumkelle von der Oberfläche



abschöpfen. Rutscht der Tafelspitz von einer hineingestochenen Fleischgabel, ist dieser fertig gegart. Den Tafelspitz aus der nun entstandenen Fleischbrühe nehmen. Die Fleischbrühe durch ein feines Sieb passieren und wieder in einen Topf füllen. Kohlrabi, Kartoffel, Möhre schälen, in Würfel schneiden und in der Fleischbrühe garen. Längs halbierten Lauch, Staudensellerie und Pack Choi unter fließendem Wasser säubern, klein schneiden und kurz bevor das bereits garende Gemüse fertig ist, ebenfalls mit in die Brühe geben. Den gegarten Kalbstafelspitz in kleine Würfel oder Scheiben schneiden, zu dem nun fertigen Eintopf geben und noch einmal mit erhitzen. Mit fein geschnittenen Frühlingslauchringen vollenden.