

# Gekochter Tafelspitz

## Für 4 Personen

|                    |                       |                    |
|--------------------|-----------------------|--------------------|
| 200 g Suppengemüse | 1 EL Meersalz         | 1 Zwiebel          |
| 1/2 Stange Lauch   | 1 kg Rindertafelspitz | 1 TL Pfefferkörner |
| 1 TL Senfkörner    | 1 Lorbeerblatt        |                    |

Suppengemüse putzen und grob kleinschneiden. Mit 3 Liter Wasser und Meersalz zum Kochen bringen. Die ungeschälte Zwiebel halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett braun rösten. Lauch putzen und grob schneiden. Rindfleisch abspülen. Lauch mit dem Rindfleisch, der angebratenen Zwiebel und den Gewürzen in den Topf geben und ca. 2 Stunden langsam gar köcheln. Den entstehenden Schaum dabei abschöpfen. Fertig gegarten Tafelspitz aus dem Topf nehmen und im Kühlschrank auskühlen lassen, die Brühe durch ein Sieb mit Passiertuch passieren.

Frank Buchholz am 09. September 2013