



Siedfleisch mit Bohnensalat

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Ziehen lassen: ca. 2 Std.

- 2 Zwiebeln mit der Schale**, halbiert
- 2½ l Wasser**
- 1 TL Salz**
- 200 g Stangensellerie**, in Stücken
- 3 Stängel Zitronengras**, gequetscht
- 1 Sternanis**
- 3 EL helle (light) Sojasauce**
- 800 g Siedfleisch** (z. B. Huftdeckel)
- 800 g Bohnen** (z. B. gelbe Bohnen, Busch- und Cocobohnen)
- 3 Zweiglein Bohnenkraut**
- Salzwasser**, siedend

- 1½ EL grobkörniger Senf**
- 3 EL Aceto balsamico bianco**
- 4 EL Olivenöl**
- 1 Schalotte**, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe**, gepresst
- ½ TL Salz**
- wenig Pfeffer**

1 — Zwiebelhälften mit der Schnittfläche nach unten in einer weiten Pfanne ohne Fett dunkel rösten. Wasser und alle Zutaten bis und mit Sojasauce begeben, aufkochen, Hitze reduzieren.

2 — Fleisch begeben, knapp unter dem Siedepunkt ca. 2 Std. ziehen lassen.

3 — Bohnen mit dem Bohnenkraut im Salzwasser ca. 6 Min. knapp weich kochen, abtropfen.

4 — Senf, Aceto und Öl verrühren. Schalotte, Knoblauch und Bohnen begeben, mischen, würzen. Fleisch aus der Bouillon nehmen, quer zur Faser tranchieren, mit den Bohnen und etwas Bouillon auf tiefen Tellern anrichten.

Tipp: Bouillon lässt sich gut portionenweise tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 3 Monate.

Portion: 472 kcal, F 25 g, Kh 14 g, E 48 g