sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Schweizer Fleisch

Rezept zum ausgewogenen Teller

Pot-au-feu vom Rind mit Wurzelgemüse, Kartoffeln und Brot



Nährwertangaben pro Portion		In % der Gesamtenergie
Energie	410 kcal	
Eiweiss	35 g	35%
Kohlenhydrate	46 g	47%
Fett	8 g	18%



Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter schweizerfleisch.ch/optimalerteller und sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 11.2025

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 I 3007 Bern
T + 41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

© Proviande, «Schweizer Fleisch»
Brunnhofweg 37 | Postfach | CH-3001 Bern
T + 41 31 309 41 11 | ernaehrung@proviande.ch

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Rezept zum ausgewogenen Teller

Pot-au-feu vom Rind mit Wurzelgemüse, Kartoffeln und Brot

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit:
Vorbereiten ca. 15 Minuten, Schmoren ca. 90 Minuten



Zutaten

480 g	mageres Siedfleisch vom Schweizer Rind
1	grosse Zwiebel
3	Gewürznelken
2	Lorbeerblätter
10	Pfefferkörner
	Salz
250 g	Knollensellerie gerüstet
200 g	Rüebli gerüstet
330 g	Wirz gerüstet, Strunk entfernt
400 g	Kartoffeln geschält
2 Liter	Wasser
200 g	Vollkornbrot

Zubereitung

Siedfleisch mit Wasser bedeckt in eine Pfanne geben und aufkochen. Das Fleisch 5 Minuten leise köcheln lassen, herausheben und beiseite stellen. Wasser weggiessen.

Zwiebel mit der Schale halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in einer Bratpfanne stark bräunen. Geschälten Sellerie in Würfel, geschälte Rüebli und Kartoffeln in grobe Stücke schneiden und den Wirz vierteln.

Siedfleisch, Zwiebelhälften, Pfefferkörner, Gewürznelken und Lorbeerblätter in eine grosse Pfanne geben, mit Wasser auffüllen bis das Siedfleisch gedeckt ist, danach alles aufkochen.
Das Wasser salzen. Alles auf kleiner Stufe ca. 1½ Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.
Wenn nötig den entstandenen Schaum und die Trübstoffe mit einer Schaumkelle abschöpfen.
20 Minuten vor Ende der Kochzeit alle vorbereiteten Gemüse und Kartoffeln dazugeben und mitkochen.

Zum Servieren das Fleisch aus dem Sud heben. Quer zum Faserlauf in fingerdicke Tranchen schneiden. Mit einem Teil der Suppe und dem Gemüse anrichten. Brot dazu servieren.

Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter schweizerfleisch.ch/optimalerteller und sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 11.2025

SUISSE GARANTIE
Schweiz. Natürlich.

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 I 3007 Bern
T + 41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

© Proviande, «Schweizer Fleisch»
Brunnhofweg 37 | Postfach | CH-3001 Bern
T + 41 31 309 41 11 | ernaehrung@proviande.ch