

# Schmackhaftes Siedfleisch

Siedfleisch	mit Salz und Pfeffer würzen in trockene, gut verschliessbare Pfanne geben
wenig Bouillonbrösmeli	darüber verteilen
Zwiebeln und Knoblauch in Scheiben Lorbeerblatt Peterlistiele	darauf verteilen
	Von Anfang an auf kleinster Stufe weich garen ein Stück von ca. 800 gr. braucht cirka $1\frac{1}{4}$ h
	Fleisch in Scheiben schneiden und servieren

Die entstandene Bouillon kann gut mit etwas Wasser ergänzt, weiter verwendet werden. Oder man geniesst sie als salziges Zwischengetränk.

## Tipps:

Auf diese Weise wird das Fleisch schonend gegart, es bleibt zart und sehr schmackhaft. Rindfleisch wirkt auf den Stoffwechsel anregend und zeigt eine gute Zinkwirkung. Zink stärkt die Abwehrkräfte und fördert das rationale Denken. Nebenbei zeigt diese Zubereitungsart, dass nicht immer teures Fleisch verwendet werden muss, um eine gute Mahlzeit zu bereiten.

Das Siedfleisch kann vielseitig serviert werden. Es eignet sich hervorragend als Eiweissquelle zum Frühstück. Praktisch kann es auch als Zwischenmahlzeit, z.B. in einem Sandwich verwendet werden. Oder wir geniessen es zum Mittagessen zusammen mit einem Kartoffelgericht.