

Meine besten Fleischrezepte

# Tellerfleisch



**vinzenzmurr**

# Tellerfleisch



**Zutaten:** 1,5 kg Tafelspitz, 1 Stück Zwerchrippe, 2 Suppenknochen, 2 Zwiebeln, 1 Bund Suppengrün und Petersilie, 2 Lorbeerblätter, Salz, schwarzer Pfeffer, 5 Nelken

Knochen und Zwerchrippe in reichlich kaltes Wasser geben und zum Kochen bringen, anschließend Tafelspitz, mit Nelken gespickte Zwiebel und Lorbeerblatt zugeben, salzen, pfeffern und ca. 2 ½ Stunden leise kochen lassen (wichtig ist, dass es nur ganz leicht köchelt!). Suppengrün und Petersilie ca. 30 Minuten später begeben. Tafelspitz sowie Zwerchrippe (Knochen löst sich ganz von alleine) quer zur Faser aufschneiden und mit etwas Brühe anrichten. Als Beilage: Kartoffeln, Blaukraut, Meerrettich grob geraspelt. Als Suppeneinlage empfehlen wir Leberknödel, Leberspätzle, Kalbsbrätlnockerl oder Maultaschen.

**Tipp vom Metzger:** Für Tellerfleisch können neben Tafelspitz viele andere Teile vom Rind verwendet werden. So sind alle Teile von der Schulter, sprich runde, flache oder dicke Schulter, wie auch Bürgermeisterstück oder Schorrippe gut geeignet. Bei Kennern ist auch die „abgedeckte Zwerchrippe“ oder der Brustkern, der beim Kochen herrlich „aufläuft“, sehr beliebt. Eine Rarität ist das sogenannte Kronfleisch. Jedes Fleischteil – von mager bis durchwachsen, von ganz schier bis mit Bindegewebe durchzogen – hat so seine eigene Charakteristik, seinen eigenen Geschmack und somit seine eigenen Liebhaber. Ein vorheriges Abkochen des Fleisches ist nicht nötig. Dieses Rezept kann übrigens auch mit Kalbstafelspitz variiert werden, dabei verringert sich die Kochzeit auf ca. 1 1/2 Stunden.

Dieses und viele andere Rezepte finden Sie in unserem Fleischkochbuch oder unter [www.vinzenzmurr.de](http://www.vinzenzmurr.de)