



Tafelspitz mit Frankfurter grüner Sauce

 Zubereitungszeit
3h

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 6 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Wacholderbeeren	5 St.
Pfeffer, schwarz	5 St.
Salz	
Suppengemüse	500 g
Eier	3 St.
Mayonnaise	100 g
Senf	1 TL
Zucker	
Milch	4 EL

Zubereitung

1.

Zwiebel schälen, halbieren und in einer Pfanne ohne Fett auf den Schnittflächen ca. 5 Min. anrösten. 3 l Wasser in einem großen Topf mit Lorbeer, Wacholder, Pfeffer, Zwiebel und Salz aufkochen.

Tafelspitz waschen, trocken tupfen, in die kochende Flüssigkeit geben und einmal aufkochen. Hitze reduzieren, so dass die Brühe nur siedet, nicht sprudelnd kocht. Tafelspitz zugedeckt ca. 2 ½ Std. garen, evtl. nach ca. 15 Min. den Schaum von der Brühe abschöpfen. Suppengemüse putzen und grob zerteilen. Nach 1 Std. Garzeit zum Tafelspitz geben und mitgaren.

Inzwischen Eier für die grüne Sauce 10 Min. hart kochen. Kalt abschrecken, pellen und fein würfeln. Kräuter putzen, waschen, trocken schütteln und mit Schmand nicht zu fein pürieren. Mit Mayonnaise verrühren und mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Ei unterheben und Sauce nach Bedarf mit Milch verlängern.

Tafelspitz aus der Brühe heben und quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden. Mit der grünen Sauce servieren. Dazu passen Pell- oder Salzkartoffeln.

Tipp: Garen Sie als Beilage die letzten 20-30 Min. geschälte zarte Bundmöhren in der Brühe mit.

Verwenden Sie die Brühe als Grundlage für Suppen oder Saucen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	230 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	16 g