

BOLLITO MISTO ALLA PIEMONTESE

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

FLEISCHSUPPE

- 3 Liter **Wasser**
2 **Rüebli**, in Stücken
1 **Sellerie**, in Stücken
1 kleiner **Wirz**, in Streifen
1 **Zwiebel**, besteckt mit
1 **Lorbeerblatt** und 1 **Nelke**
1 Esslöffel **Salz**
- zusammen in einer hohen Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren
- 1 **Suppenhuhn*** (ca. 1 kg),
in 8 Teile zerlegt, Haut entfernt
1 kleine **rohe Kalbszunge** (ca. 600 g),
beim Metzger vorbestellt
500 g **Siedfleisch** (z. B. Huftdeckel)
- alles begeben, knapp unter dem Siedepunkt ca. 2 Std. ziehen lassen, evtl. abschäumen
- Salsa verde**
1 Bund **Petersilie**, fein geschnitten
1 **Schalotte**, fein gehackt
1 **Knoblauchzehe**, gepresst
- alles in eine Schüssel geben
- 2 Esslöffel **Kapern, abgetropft**
2 **Sardellenfilets**, trocken getupft
1 **Essiggurke**
- alles fein hacken, begeben
- 2 Esslöffel **Kräuterweinessig**
1 dl **Olivenöl**
- begeben, mischen
- nach Bedarf **Salz, Pfeffer**
- würzen

Servieren: Kalbszunge kalt abspülen, die Haut von der Spitze her ablösen, schräg tranchieren. Siedfleisch quer zur Faser tranchieren, mit Huhn, Gemüse und Sud anrichten. Salsa verde dazu servieren.

Tipp: Restlichen Sud absieben, als Bouillon für einen Risotto verwenden. Der Sud lässt sich tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 2 Monate.

Pro Person: 65 g Fett, 76 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate, 3849 kJ (920 kcal)

* Suppenhühner sind in grösseren Coop Supermärkten tiefgekühlt erhältlich. Suppenhuhn ca. 12 Std. im Kühlschrank auftauen. Suppenhuhn innen und aussen kalt abspülen, trocken tupfen.



Bollito misto

Rezepte für Bollito misto (gemischtes Gekochtes) gibt es so viele, wie es Köche, Mamas und Nonnas gibt. Poulet und Rind gehören immer hinein, doch auch Rindszunge, Kalbskopf, Schweinsfuss und Cotechino (würzige Schweinswurst) sind beliebte Zutaten. Im Piemont wird das Gericht mit einer Salsa verde (grüner Sauce) serviert, in der Emilia-Romagna bevorzugt man Senfrüchte zu diesem deftigen Eintopf.