Gerstensuppe mit Siedfleisch und Speck

Gesamtzeit: 1 h 30 min

Aktivzeit: 50 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

600 g	Brust vom Schweizer Kalb
500 g	Knochen vom Schweizer Kalb
100 g	Speckwürfeli vom Schweizer Schwein
2	Zwiebeln
500 g	Suppengemüse (Sellerie, Rüebli, Lauch)
1 TL	schwarze Pfefferkörner
4	Nelken
2	Lorbeerblätter
4	Thymianzweige
200 g	Rüebli
150 g	Sellerie
150 g	Lauch
150 g	braune Champignons
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
1.5 l	Bouillon vom Siedfleisch
100 g	Rollgerste
	Salz
1 Bund	Schnittlauch
2 dl	Rahm
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

623	kcal
42 g	Eiweiss
27 g	Kohlenhydrate
38 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

100% gentech-freies Futter

Die Futtermittel fu?r unsere Nutztiere enthalten keine gentechnisch veränderten Organismen (GVO), kein Tiermehl und auch keine Hormone oder Antibiotika zur Leistungsförderung.

Zubereitung

1 Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2 Eine Zwiebel mitsamt Schale halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die zweite Zwiebel beiseitelegen.

3 Suppengemüse waschen und in grobe Stücke schneiden. Suppengemüse, angeröstete Zwiebel, Pfeffer, Nelken, Lorbeer und Thymian mit dem Kalbfleisch und den Knochen in eine Pfanne geben und mit reichlich Wasser bedecken. Alles aufkochen, dann das Fleisch etwa 1 Stunde und 30 Minuten weich garen. Entsteht Schaum, diesen zwischendurch abschöpfen.

4 Beiseitegelegte Zwiebel, Rüebli und Sellerie schälen. Zwiebel fein hacken, Rüebli und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Lauch waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Champignons je nach Grösse halbieren oder vierteln.

5 Wenn das Fleisch weich ist, aus der Bouillon heben und beiseitelegen. Die Bouillon durch ein Sieb in eine grosse Schüssel abgiessen.

6 In einer Pfanne Öl erhitzen und die Speckwürfeli anbraten. Vorbereitetes Gemüse sowie Champignons beifügen und mitdünsten. Bouillon und Gerste beifügen, die Suppe mit Salz würzen und zugedeckt 20 Minuten kochen lassen.

7 Inzwischen das Siedfleisch in 1 cm grosse Würfel schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Beide Zutaten mit dem Rahm zur Suppe geben und wenn nötig noch etwas Bouillon nachgiessen. Die Suppe aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.