Ochsenschwanzsuppe mit Federkohl und Topinambur

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 3 h 30 min

Aktivzeit: 30 min

Mittel



Zutaten

für 6 Personen

1.5 kg	Schwanz vom Schweizer Rind in Stücken
2	Zwiebeln
2 TL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
3 dl	Rotwein
4	Pimentkörner
1	Nelke
1.5 dl	Rindsbouillon
250 g	Federkohl
150 g	Topinambur
2 Zweige	Majoran
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
30 g	Butter

Nährwerte

1 Portion (ohne Vollkornbrot) enthält ca.:

442	kcal
24 g	Eiweiss
5 g	Kohlenhydrate
31 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Zubereitung

1. Ochsenschwanz eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

2. Ochsenschwanz in einem Bräter im heissen Öl bei starker Hitze rundum ca. 5–6 Minuten anbraten. Zwiebeln dazugeben und mit anbraten. Rotwein, Piment und Nelke dazugeben. Den Bratensatz lösen, das Ganze mit Bouillon auffüllen und geschlossen bei milder Hitze ca. 2,5 Stunden köcheln. Gegebenenfalls mit etwas Wasser auffüllen.

3. In der Zwischenzeit den Federkohl putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Topinambur schälen und in Scheiben schneiden. Majoran von den Stielen zupfen.

4 Den Ochsenschwanz, sobald das Fleisch weich ist, aus der Suppe nehmen und beiseitestellen. Federkohl in die Suppe geben und weitere 30 Minuten garen.

5 In der Zwischenzeit das Fleisch vom Knochen lösen und klein schneiden. Fleisch und Topinambur 10 Minuten vor Ende der Garzeit in die Suppe geben.

6 Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Majoran und Butter dazugeben, kurz verrühren und in vorgewärmten Suppenschalen servieren.

Dazu passt frisches Vollkornbrot.