

Kräftige Rindfleischsuppe mit Einlage



Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 5 min

Aktivzeit: 10 min

Einfach



Zutaten

für 6 Personen

- 800 g** Siedfleisch vom Schweizer Rind
- 1.5 kg** Knochen vom Schweizer Kalb
- 1 Packung** Suppengemüse
- 1** Zwiebel
- 10** Pfefferkörner
- 2** Lorbeerblätter
- 2** Rüebli
- 1** Lauchstange
- 1** kleiner Wirz
- 1** baumnussgrosses Stück Meerrettich
- 1** Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Bauernbrot) enthält ca.:

- 230** kcal
- 32 g** Eiweiss
- 6 g** Kohlenhydrate
- 8 g** Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Tipp

Lasse dich von der Zutat «Knochen» nicht abschrecken. Sie bringen zusätzlich Geschmack, Mineralien und Nährstoffe in die Suppe und du verwertest sinnvoll einen Teil des Tieres, der sonst anderweitig entsorgt werden würde.

Zubereitung

- 1** Suppengemüse grob würfeln und mit Kalbsknochen, Siedfleisch und einer Zwiebel in ca. 2,5 l kaltem Wasser langsam zum Kochen bringen. Schaum vorsichtig entfernen, Pfefferkörner und Lorbeerblätter zugeben und bei milder Hitze ca. 2 Stunden leicht köcheln lassen.
- 2** In der Zwischenzeit restliches Gemüse putzen und in feine Streifen schneiden. Meerrettich schälen und fein reiben. Zitrone heiss abwaschen und die Schale fein abreiben.



Meine Wahl.

3 Siedfleisch aus der Suppe nehmen und in mundgerechte Würfel schneiden. Suppe durch ein feines Sieb in eine Pfanne giessen, wieder erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüwestreifen und Siedfleisch zugeben und nochmals 2–3 Minuten ziehen lassen.

4 Rindfleischsuppe in eine grosse Suppenschüssel geben, Meerrettich und Zitronenschale zugeben und sofort servieren.

Dazu passt ein Bauernbrot.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.