Kräftige Rindfleischsuppe mit Einlage

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.

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. Gemüsestreifen 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.