

# Fleischsuppe mit Markknochen und Bohnen



**Meine Wahl.**

 Gesamtzeit: 3 h 50 min

 Aktivzeit: 35 min

 Mittel



## Zutaten

für 6 Personen

- 600 g** Siedfleisch vom Schweizer Rind (z. B. Schulterspitz oder Federstück)
- 4** Markknochen vom Schweizer Rind
- 80 g** Bratspeck vom Schweizer Schwein, in dünnen Scheiben
- 100 g** dicke, weisse Bohnen, getrocknet
- 1** Rüebli
- 1** Lauch
- 1** Zwiebel
- 2 TL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 2 TL** Tomatenpüree
- 2** Lorbeerblätter
- 200 g** Pastinaken
- 200 g** Stangensellerie
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Zucker

## Nährwerte

1 Portion (ohne Vollkornbrot) enthält ca.:

- 421** kcal
- 29 g** Eiweiss
- 15 g** Kohlenhydrate
- 27 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

## Zubereitung

- 1** Bohnen über Nacht in einem Liter kaltem Wasser einweichen.
- 2** Rüebli und Lauch rüsten und fein schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Öl in einem grossen Topf bei mittlerer Stufe erhitzen, Gemüse und Zwiebeln darin glasig dünsten. Tomatenpüree dazugeben und 4–5 Minuten unter Rühren rösten. Siedfleisch und Markknochen hineingeben, mit ca. 2 l Wasser auffüllen, sodass alles gut bedeckt ist, und langsam zum Kochen bringen.

- 3 Entstehenden Schaum abschöpfen, Bohnen (ohne Einweichwasser) und Lorbeer dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 2 Stunden geschlossen köcheln.
- 4 Pastinaken schälen und würfeln. Sellerie in dünne Scheiben schneiden. Beides in die Suppe geben und weitere 20 Minuten garen.
- 5 Das Fleisch, sobald es weich ist, mit den Markknochen aus der Suppe nehmen. Fleisch klein schneiden, Mark aus den Knochen lösen und beides wieder in die Suppe geben. Nochmals erhitzen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.
- 6 Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten und dazu servieren.  
Dazu passt frisches Vollkornbrot.