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.