

Rindfleischsuppe mit bunter Gemüseeinlage und Kräutern



Zutaten für 2 Portionen

- 350 g Rinderbeinscheibe
- 1 Liter Wasser
- 250 g Möhren
- 100 g Sellerie
- 2 Porreeestangen (100 g)
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 50 g Petersilienwurzel
- 2 Lorbeerblätter
- 25 g glatte Petersilie
- 5 g Liebstöckel
- ganze Pfefferkörner
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Die Beinscheibe waschen, in einem Topf gut mit Wasser auf den Herd stellen. Das Gemüse waschen, schälen und in Scheiben und Würfel schneiden. Die Putzreste beiseite stellen. Die Kräuter waschen und fein hacken.

Beginnt die Brühe zu simmern, Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, die Putzreste und zuvor angebratene Zwiebelwürfel hinzugeben. Alles etwa 1,5 Stunde schonend garen.

Die Beinscheibe etwa 15 Minuten vor dem Garende vorsichtig aus der Suppe nehmen, Knorpel entfernen und das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Brühe durch ein Sieb passieren. Gemüse und Fleischwürfel dazugeben und in weiteren 15 Minuten weich garen.

Mit Muskat abschmecken, auf Suppenteller anrichten und mit frischen Kräutern bestreuen.

gesund & aktiv informiert!

Die Petersilienwurzel ist ein wahrer Kohlenhydratspender. Blattpetersilie fördert hingegen die Verdauung, regt den Appetit an und wirkt entwässernd.

