



Deftige Rindssuppe - selbstangesezt

Menge	Zutaten
1 Stck	BIO Rindsknochen
1 Stck	BIO Beinscheibe
1 Bund	Suppengrün mit Sellerie
1 Stck	Zwiebel
2 Stck	Knoblauchzehen
1 Stck	Porree
2 Stck	Tomaten
2 Stck	kleine, getrocknete Chilis
3-4 Stck	Gewürz-Nelken
4-5 Blätter	Lorbeerblätter (getrocknet und frisch)
5 Stck	Senfkörner
5 Stck	schwarze Pfefferkörner
Prise	Salz und Pfeffer zum Würzen
handvoll	Petersilie
250 g	BIO Sommergemüse von Iglo
	Frischen Gartendill und frische Zitronenmelisse (zum Dekorieren)
3 Liter	Wasser
	BIO Fadennudeln

Zubereitung:

1. Bevor wir die Beinscheibe aufsetzen, Zwiebel halbieren, mit der Haut in einer Pfanne an der Schnittfläche ohne Fett braun braten. Die Bitterstoffe brauchen wir für die Suppe - außerdem macht es auch eine schöne Farbe und ein tolles Aroma. Nach ca. 4-5 min. sollte die Zwiebel braun-schwarz sein.
2. Die Zwiebelhälften in unseren großen Topf mit den 3 Litern kalten Wasser geben.
3. Dann das Rindfleisch mit kaltem Wasser abwaschen und ebenfalls in den Topf geben. Das hat den Vorteil, wenn man es langsam heiß werden lässt, wird sich oben an der Wasseroberfläche das Eiweiß absetzen und man kann es dann vorsichtig abschöpfen. Dies sorgt dafür, dass die Brühe relativ klar bleibt.

4. Jetzt geben wir noch Lorbeerblätter, Senfkörner, Nelken, Pfeffer, ca. 2 EL Salz, ein paar Petersilien-Stiele, Knoblauch, ein Stück Sellerie und 2 Möhren hinzu.
5. Alles zusammen einmal aufkochen lassen und anschließend ca. 1 1/2 bis 2 Stunden köcheln lassen. Auf niedriger Flamme.
6. Nach ca. 15 min. kommt das Eiweiß hoch. Dies bitte sauber abschöpfen.
7. Nach 45 Minuten alles raus fischen - Suppe durch ein Küchentuch abseihen und dann weiter köcheln lassen.
8. Fleisch und Gemüse (auch die restlichen Tomaten & co, außer Porree) klein schneiden und wieder in die Suppe geben.
Auch das Sommergemüse von Iglo dazu geben und weiter köcheln lassen.
9. Inzwischen die Nudeln in einem separaten Topf kochen. Natürlich könnt ihr sie auch dazugeben, aber ich koch sie immer extra.
10. Kurz vor dem Finale - die Suppe abschmecken. Sollte bei jemandem vielleicht durch Verwendung von weniger frischen Gemüse oder abgepacktem Fleisch, die Suppe jetzt noch nicht den gewünschten Geschmack haben, so wäre dies der Zeitpunkt um mit einem BIO Suppenwürfel (oder hausgemachten) etwas nachzuhelfen.
11. So, die Suppe ist fertig zum Servieren.
Ich gebe die Nudeln auf den Teller, schneide den Porree, gebe ihn auch dazu, sowie auch frischen Schnittlauch und Petersilie. Dann übergieß ich es mit der heißen Suppe.
So schmeckt es uns am besten.



Lucina's Tipps:



Je länger die Suppe köchelt, umso konzentrierter bzw. kräftiger wird sie!

Je sauberer ihr das aufsteigende Eiweiß abschöpft, umso klarer wird eure Rindsuppe!

Den Zwiebel richtig braun-schwarz anbraten, damit diese herrlichen Röstaromen in die Suppe aufgenommen werden.



*Ich wünsche euch gutes Gelingen und
guten Appetit!!*

Eure Lucina Cucina