



Rindfleisch-Nudeleintopf mit Karotten und Erbsen



Informationen:

4 Personen ✂ 2,50 € pro Person ✂ 2,5 Stunden ✂ Mineralwasser

Nährwerte pro 100 g:

Kcal: 129 ✂ KJ: 540 ✂ Fett: 4,8 g ✂ KH: 8,8 g (Zucker 2,1 g) ✂ Eiweiß: 11,7 g

Alle Nährwerte sind Zirka Werte und ohne Gewähr!



Zutaten für die Suppe:

- X 2 Päckchens Suppenfleisch á 500 g vom Rind (Frischfleisch aus dem Kühlfach)
- X 4 gestrichene Kaffeelöffel Salz
- X 2 Päckchen/Bund Suppengrün á 750 g und eine Zwiebel
- X 1 Bund Blattpetersilie
- X Pfeffer aus der Mühle
- X Wenn Vorhanden 10 Pfefferkörner, 3 Lorbeerblätter, 5 Pimentkörner
- X 5 l Wasser
- X 1 großer Topf

Zutaten für die Einlage:

- X 3-5 Karotten (hängt von der Größe ab, ½ Sack ca. 500 g)
- X 1 Dose Erbsen
- X 1 Bund Blattpetersilie
- X 250 g (1/2 Beutel) Hörnchennudeln
- X Pfeffer aus der Mühle und Salz zum Abschmecken

Die Zubereitung Teil 1:

- X Das Rindfleisch mit kaltem Wasser abspülen, in einen großen Topf geben und mit rund 5l KALTEN Wasser auffüllen. Das Salz dazu geben.
- X Den Topf auf die Kochplatte geben und das ganze aufkochen. Immer wieder den Schaum der oben auf der Brühe entsteht abschöpfen, das macht die Brühe klarer.
- X Während das Fleisch aufkocht das Suppengemüse/grün putzen und kleinschneiden. Je kleiner das Gemüse geschnitten ist desto mehr Fläche ist vorhanden die Aroma abgeben kann, also eine bessere Suppe.
- X Den Bund Blattpetersilie sehr grob kleinschneiden.



- ✘ Die Zwiebel mit der Schale halbieren und mit der aufgeschnittenen Seite in eine Pfanne ohne Fett geben. Die Pfanne erhitzen und die Zwiebel braun werden lassen. Dieser Vorgang hat den Vorteil, dass etwas später Farbe in die Brühe kommen wird und dass dir Brühe mehr Aroma bekommt.
- ✘ Wenn die Brühe bzw. das Wasser aufgekocht ist und der Schaum abgeschöpft ist die Temperatur der Herdplatte etwas runter drehen, so dass das Wasser/Brühe gerade noch kocht.



- ✘ Das Suppengrün/Gemüse, Blatt Petersilie, die zwei Zwiebelhälften, die Pfefferkörner, Lorbeerblätter und die Pimentkörner in die Suppe geben.
- ✘ Großzügig Pfeffer aus der Mühle dazugeben.
- ✘ Nun die Suppe rund 2 Stunden mit dem Deckel darauf vor sich hin köcheln lassen



Die Zubereitung Teil 2:

- X Während die Suppe kocht die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Blattpetersilie abspülen, abtrocknen und fein hacken.
- X Nach der Garzeit das Rindfleisch am besten mit einer Schaumkelle (die mit den vielen Löchern) aus der Brühe nehmen und abkühlen lassen.
- X Nun das Suppengrün/Gemüse mit der Schaumkelle aus dem Topf nehmen.
- X Dann die Brühe durch ein (am besten) feines Metallsieb in einen sauberen Topf umfüllen. Die Rückstände (Gemüse/Suppengrün) die nun im Sieb sind und die vorher entnommen wurden kommen in den Biomüll. Das Suppengemüse hat nach rund 2 Stunden im Kochtopf keine verwendbaren Nährwerte/Stoffe mehr. Diese sind in der Brühe.
- X Den Topf auf den Herd stellen und die Brühe (nun ohne Inhalt) auf hoher Temperatur weiter kochen lassen. Durch das Kochen reduziert sich die Flüssigkeit und die Brühe/Suppe wird kräftiger/aromatischer.
- X Nun die Nudeln im Salzwasser „bissfest“ kochen, abgießen und an die Seite stellen.
- X Wenn das Rindfleisch abgekühlt ist wird es in kleine Würfel geschnitten (ca.5mm).
- X Wenn die Brühe das gewünschte Aroma durch die Reduzierung der Flüssigkeit erreicht hat, die Temperatur halbieren und das Fleisch in den Topf zur köchelnden Brühe zurückgeben.
- X Dann die Karottenscheiben dazu geben und diese je nach dicke 8-12 mitköcheln lassen.
- X Die Erbsen aus der Dose in ein Sieb geben und abspülen und mit den bereits gekochten Nudeln in die Brühe geben.
- X Alles 5 Minuten köcheln lassen.
- X Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
- X Fertig, das war es schon. Die Suppe vor dem Verzehr mit der gehackten Blattpetersilie bestreuen. Wenn die Brühe zu lasch ist, mit gekörnter Gemüsebrühe „nachbessern“. Das musste ich aber niemals, da ich die Brühe so lange reduziert hatte, bis das Aroma gut war.



Guten Appetit !!!

Der Tipp:

- ✗ Die Brühe immer mit kaltem Wasser ansetzen. So erhält man mehr Geschmack.
- ✗ Man kann die Suppe auch mit Tafelspitz (Rindfleisch) kochen. Dieses Fleisch wird noch zarter, kostet aber auch erkennbar mehr.