



EINTOPF VOM RIND

mit Kartoffeln, Karotten und grünen Erbsen

Informationen:

- Für 4 Personen zum Sattessen
- Kostet etwa 5,75 € pro Person, der Preis hängt stark davon ab, wo und was für Rindfleisch Sie kaufen
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 3 Stunden
- Ich würde Bier und natürlich Mineralwasser dazu trinken

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 74
- KJ: 310
- Fett: 1,5 g
- KH: 7,4 g davon 2,1 g Zucker
- Eiweiß: 6,8 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für die Suppe:

- 1 kg Suppenfleisch vom Rind (aus der Keule oder Schulter)
- 4 gestrichene Kaffeelöffel Salz
- 2 Päckchen/Bund Suppengrün à 750 g (Knollensellerie, Karotte, Lauch, Pastinaken)
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Blatt Petersilie
- Pfeffer aus der Mühle

- 10 Pfefferkörner
- 3 Lorbeerblätter
- 5 Pimentkörner
- 1 großer Topf

Für die Einlage:

- 750 g Kartoffeln
- 500 g frische Karotten (3-5 Karotten, hängt von der Größe ab)
- 500 g gefrorene grüne Erbsen
- 1 Bund Blatt Petersilie
- Salz und Pfeffer aus der Mühle zum Abschmecken

Zubereiten:

Einleitung:

Dieser Eintopf kommt ohne gekörnte Brühe oder Ähnliches aus. Wir verwenden eine große Menge an Suppengrün, das uns Aroma geben wird.

Die Zubereitung Teil 1:

- Das Suppengemüse/grün waschen, putzen und kleinschneiden. Je kleiner das Gemüse geschnitten ist, desto mehr Fläche ist vorhanden, die Aroma abgeben kann, also eine bessere Suppe.
- Den Bund Blatt Petersilie waschen.
- Die Zwiebel **mit** der Schale halbieren und mit der aufgeschnittenen Seite in eine Pfanne ohne Fett geben. Die Pfanne auf mittlere Hitze erhitzen und die Zwiebel auf der Schnittfläche 5-10 Minuten braun werden lassen. Dieser Vorgang hat den Vorteil, dass etwas später Farbe in die Brühe kommen wird, es verstärkt das Aroma.
- Das Rindfleisch mit kaltem Wasser abspülen, in einen großen Topf geben und mit rund 5-6 l **KALTEM** Wasser auffüllen. Das Salz dazugeben.
- Den Topf auf die Kochplatte geben und das Ganze bei hoher Hitze aufkochen.
- Wenn das Wasser kocht, auf kleine Hitze zurückdrehen, so dass das Wasser nur noch köchelt.
- Die ersten 10-15 Minuten immer wieder den Schaum, der oben auf der Brühe entsteht, abschöpfen, das macht die Brühe klarer.
- Suppengrün/Gemüse, Blatt Petersilie, die zwei Zwiebelhälften, Pfefferkörner, Lorbeerblätter und die Pimentkörner in die Suppe geben.
- Großzügig Pfeffer aus der Mühle dazugeben.
- Nun die Brühe mit dem Deckel auf dem Topf rund 2 Stunden vor sich hin köcheln lassen.

Die Zubereitung Teil 2:

- Während die Brühe kocht, die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.
- Die Blatt Petersilie abspülen, abtrocknen und ohne die Stiele fein hacken.
- Nach der Garzeit das Rindfleisch am besten mit einer Schaumkelle (die mit den vielen Löchern) aus der Brühe nehmen und in einer Metallschüssel etwas abkühlen lassen.
- Das Suppengrün/Gemüse mit der Schaumkelle aus dem Topf nehmen.
- Einen weiteren Topf auf den Herd stellen und die Brühe durch ein Metallsieb in den neuen Topf umfüllen. Jetzt sind die Pfefferkörner usw. nicht mehr in der Brühe, es ist nur die Brühe OHNE die Zutaten im neuen Topf.
- 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.
- 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.

- Nachdem das Rindfleisch abgekühlt ist, wird es mit einem scharfen Messer in kleine Würfel geschnitten (ca.5 mm).
- Wenn die Brühe das gewünschte Aroma durch die Reduzierung der Flüssigkeit erreicht hat, die Temperatur halbieren, die Karotten und Kartoffeln in den Topf geben, mitköcheln lassen.
- Nach 10 Minuten, die gefrorenen grünen Erbsen in den Eintopf geben und rund 10 Minuten mitköcheln lassen.
- Die gehackte Blatt Petersilie in den Eintopf geben und den Eintopf mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
- Fertig, das war es schon, guten Appetit.

Der Tipp:

- Wenn die Brühe zu lasch ist, diese etwas länger einkochen lassen, somit reduziert sich die Flüssigkeit nochmals und der Geschmack wird stärker. Man kann auch mit gekörnter Gemüsebrühe „nachbessern“. Das musste ich aber niemals, da ich die Brühe so lange reduziert hatte, bis das Aroma gut war.
- 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.