



# RINDFLEISCHSUPPE

## mit Karotten und Fadennudeln

---

### Informationen:

- Für 4 Personen
- Kostet etwa 5,50 € pro Person
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 3,5 Stunden
- Ich würde ein Bier und natürlich Mineralwasser dazu trinken

### Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 73
- KJ: 305
- Fett: 1,6 g
- KH: 7,0 g davon 1,7 g Zucker
- Eiweiß: 6,9 g

Der Preis hängt stark davon ab, wo und was für Rindfleisch Sie kaufen. Hier wurde gutes Rindfleisch vom Metzger um die Ecke kalkuliert. Mit Suppenfleisch vom Discounter, wird die Suppe erheblich preiswerter.

**Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.**

---

### Zutaten:

#### Zutaten für die Suppe:

- 1 kg Suppenfleisch vom Rind, vom Metzger Ihres Vertrauens
- 4 gestrichene TL Salz
- 1,5 kg Suppengrün (2 Päckchen/Bund à 750 g)

- 1 Zwiebel mittelgroß
- 1 Bund Blattpetersilie
- Pfeffer aus der Mühle
- 10 Pfefferkörner
- 3 Lorbeerblätter
- 5 Pimentkörner
- 5-6 l Wasser
- 1 großer Topf

#### Zutaten für die Einlage:

- 3-5 Karotten (hängt von der Größe ab, ½ Sack ca. 500 g)
- 1 Bund frische Blattpetersilie
- 4 Nudelnester (in meinem Fall waren das rund 170 g)
- Pfeffer aus der Mühle und Salz zum Abschmecken

## Zubereiten:

### 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 Blattpetersilie 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 dazu geben.
- 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, Blattpetersilie, die zwei Zwiebelhälften, Pfefferkörner, Lorbeerblätter und die Pimentkörner in die Brühe geben.
- Etwas Pfeffer aus der Mühle dazugeben.
- Nun die Brühe mit dem Deckel auf dem Topf rund 3 Stunden vor sich hin köcheln lassen.

### Die Zubereitung Teil 2:

- Während die Suppe kocht, die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Blattpetersilie abspülen, abtrocknen und fein hacken.
- Nach der Garzeit das Rindfleisch, am besten mit einer Schaumkelle (die mit den vielen Löchern), aus der Brühe nehmen und abkühlen lassen.
- Nun das Suppengrün/-gemüse mit der Schaumkelle aus dem Topf nehmen.
- 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 3 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) bei mittlerer bis hoher Temperatur weiter kochen. Durch das Kochen reduziert sich die Flüssigkeit und die Brühe/Suppe wird kräftiger/aromatischer.
- Wenn das Rindfleisch abgekühlt ist wird es in kleine Würfel geschnitten (ca.5 mm).
- 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.
- Dann die Karottenscheiben dazu geben und diese je nach Dicke 8-12 Minuten mitköcheln lassen.

- Jetzt kommen die Nudelnester in die Brühe. Diese 5 Minuten mitköcheln.
- Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
- Fertig, das war es schon. Die Suppe vor dem Verzehr mit der gehackten Blattpetersilie bestreuen.

**Der Tipp:**

- Wenn die Brühe zu lasch ist, diese länger einkochen lassen.
- Die Brühe immer mit kaltem Wasser ansetzen. So erhält man mehr Geschmack.
- Statt Nudelnester gehen auch bereits gekochte Hörnchennudeln. Diese separat vorkochen und dann dazugeben.
- Man kann die Suppe auch mit Tafelspitz (Rindfleisch) kochen. Dieses Fleisch wird noch zarter, kostet aber auch erkennbar mehr.