

Siedfleischsuppe

Rezept von Meta Hildebrand



Siedfleischsuppe

Für 3–4 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Genussfertig: in ca. 2 Stunden 30 Minuten

Pro Person:

10 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiss, 19 g Fett; 370 kcal

Zutaten:

- 500–700 g Siedfleisch
- 1 grosse Zwiebel (130 g)
- 1 Stange Lauch (60 g)
- 1 Karotte (100 g)
- $\frac{1}{4}$ Sellerie (100 g)
- 2 Lorbeerblätter
- 10 Pfefferkörner
- 1 Teelöffel Salz

Suppeneinlage:

- 1 Stange Lauch (100 g)
- 1 Karotte (100 g)
- $\frac{1}{4}$ Sellerie (100 g)
- 1 Kartoffel (150 g)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Siedfleisch in einen Topf legen, ca. 2,5 Liter kaltes Wasser darübergiessen. Eine Bratpfanne erhitzen, die Zwiebel mit der Schale halbieren und auf der Schnittfläche anbraten. Die Zwiebel darf richtig Farbe bekommen.
2. Zwiebelhälften ins Wasser zum Fleisch geben. 60 g Lauch waschen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden, die 100 g Karotte ebenfalls in grobe Stücke schneiden und dazugeben. 100 g Sellerie schälen, würfeln, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Salz hineingeben. Die Brühe erwärmen, bei kleiner Hitze 2 Stunden ziehen lassen. Immer kurz vor dem Kochen (Siedepunkt), aber das Wasser darf nicht sprudeln.
3. Fleisch nach ca. 2 Stunden kontrollieren, ob es zart ist. Wenn man z.B. mit einer Fleischgabel hineinsticht und sich das Fleisch von alleine löst, ist es zart. Siedfleisch aus der Brühe herausnehmen, die Brühe in eine Schüssel absieben, das ausgekochte Gemüse, Zwiebel, Lorbeerblätter kann weg und die Brühe kommt zurück in den Topf.
4. Für die Suppeneinlage: 100 g Karotten, 100 g Sellerie und die Kartoffel schälen und alles in kleine Würfel schneiden. 100 g Lauch waschen, trocken tupfen, längs halbieren und klein schneiden. Je nach Grösse des Gemüses ca. 10–15 Minuten in der Fleischbrühe köcheln lassen, bis es weich ist.
5. Siedfleisch in kleine Stücke schneiden oder zupfen und wieder in die Brühe geben und aufkochen. Eventuell noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.