Rezept: Kräftige und gesunde Fleischsuppe für die kalte Jahreszeit

Nach einer anstrengenden Skitour oder Winterwanderung, bei der man viel Flüssigkeit verliert, gibt es nicht Besseres, als eine gute Fleischsuppe mit Beilage zu essen. Damit bringt man den Flüssigkeitsvorrat wieder ins Gleichgewicht und die verlorenen Mineralstoffe sowie wertvolle Vitamine und Proteine werden dem Körper zugeführt. Und sind wir ehrlich: eine gut gekochte Rindsuppe passt zu jedem guten Essen!

- Vorbereitungszeit: 10 Minuten
- Garzeit: 150 Minuten
- Gesamtzeit: 160 Minuten
- Portionen/Menge: 8

Zutaten Fleischsuppe:

¾ Kg Rindfleisch (Brustkern, Tellerfleisch etc.)
2 Markknochen
3 mittlere Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch
Suppengrün: Sellerie, Karotten, Petersilwurzen, Lauch
Petersilie
Liebstöckl(Maggikraut)
Salz, Pfefferkörner, Senfkörner, Suppenwürze
Ca. 3,5 Liter Wasser

Fleischsuppe: So geht’s

Zwiebel halbieren – nicht schälen – und das Fleisch und die Knochen kalt abwaschen. Topf erhitzen, die Markknochen und die Zwiebel darin anrösten und mit so viel Wasser aufgießen, dass das Fleisch bedeckt ist. Das Fleisch noch in das kalte Wasser geben.

Zum Kochen bringen und den ständig aufsteigenden Schaum immer wieder abschöpfen. Wenn nötig, immer wieder Wasser nachgießen. Das Fleisch für ca.

1,5 Stunden leicht köcheln lassen

In der Zwischenzeit das ganze Gemüse herrichten und grob zerteilen. Nach ca. 1,5 Stunden kommt das ganze Suppengrün mit in die Brühe, als auch Salz, Pfefferkörner, Senfkörner, Suppenwürze, Petersilie und Liebstöckl. Für ca. 1 Stunde weiter köcheln lassen.

Nach 2,5 Stunden Kochzeit ist die Suppe fertig. Alles abseihen und genießen.

Ganz besonders gut schmeckt die Suppe mit Tiroler Knödel oder auch Kaspressknödel. Mahlzeit!

Tipps der Köchin

- Um eine gute Suppe zu bekommen, gibt man das Fleisch in kaltes Wasser, weil da die Poren noch nicht geschlossen sind und das Fleisch richtig ausgelaugt wird.
- Wenn man ein gutes Fleisch haben möchte, macht man es genau umgekehrt. Da gibt man das Fleisch ins kochende Wasser, da sich die Poren schnell schließen.
- Eine besonders schöne dunkle Farbe erhält man, wenn man die Zwiebel dunkel anröstet und die Zwiebelschalen mit in die Suppe gibt.
- Das Fleisch und das Gemüse sind bei einer guten Rindssuppe ausgekocht. Man braucht es jedoch nicht wegzuschmeißen – als Resteverwertung bietet sich an, eine gute Fleischsulze damit zu machen.