

Rindfleischsuppe mit Markklößchen

Zutaten | 4 Portionen

1-2	Beinscheiben mit Rindermarkknochen
80 g	Butter
1	Zwiebel
1	altes Brötchen oder Weißbrot
1	Ei
1 TL	Salz
½ TL	Muskat
2 – 5 TL	Paniermehl
1 TL	Petersilie gehackt
300 g	Sellerie
2	Möhren
1 Stange	Porree
2-3 TL	Salz

Zubereitungszeit: 40 Min. Kochzeit: 2 Std.

Zubereitung:

- Beinscheiben waschen und trockentupfen.
- Das Knochenmark mit einem Messer aus dem Knochen herauslösen und mit der Butter in einem Topf bei leichter Hitze zerlassen.
- In der Zwischenzeit eine Zwiebel halbieren und auf der Schnittfläche in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- Für die Markklößchen das Brötchen oder das Brot 10 Minuten in lauwarmen Wasser einweichen, Danach ausdrücken und in einer Schüssel mit dem Ei, Salz, Muskat und Paniermehl vermengen.
- Das ausgelassene Fett des Knochenmarks ohne die Grieben zu der Brötchen-Masse geben und vermengen. Zum Schluß die Petersilie darunter mischen und aus der Masse mit der Hand kleine Klößchen formen und zur Seite legen.
- Für die Suppe die Beinscheiben in ca. 2 Liter kaltes Wasser legen.
- Suppengemüse waschen, putzen, Sellerie und Möhre schälen und alles in grobe Würfel schneiden.
- Die Hälfte der Gemüsewürfel zur Suppe geben, mit 2 bis 3 TL Salz würzen und ca. 1 ½ bis 2 Stunden bei kleiner Flamme köcheln lassen.
- Beinscheiben und Gemüse aus der Suppe entfernen und die Suppe durch ein Sieb in einen zweiten Topf umgießen.
- Die restlichen Gemüsewürfel in der Rindfleischsuppe für ca. 20 Minuten gar kochen. Zum Schluss die Markklößchen zur Suppe geben und für ca. 10 Minuten ohne Kochen garziehen lassen.

Tipp:

Ein Tipp zur Resteverwertung: Aus dem ausgekochten Rindfleisch kann zum Beispiel einen Rindfleischsalat zubereitet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 358 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
725 kcal	56 g	19,6 g	39 g	93 mg