



Rindfleisch - Gemüsesuppe mit Graupen

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 2:000 h
- **Fertig in** 2:20 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '140', 'cook_time' : '2:000 h', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " " });
```

Meine zeitgemäße Zubereitung der herkömmlichen Graupensuppe für jeden Tag

Zutaten

- Für den Ansatz:
- 500 g Rindfleisch aus der Schulter
- 1 Bund Suppengrün
- 2/2 gebrannte Zwiebeln
- 1 kleine Petersilienwurzel
- ½ gedrückte Knoblauchzehe (Geht auch ohne)
- 1 Lorbeerblatt, 2 - 3 Nelkenköpfe, 10 schwarze Pfefferkörner, etwas Muskatnuss
- Für den Ansatz und die Einlage:
- 200 g Graupen
- 1 große Möhre, halbiert in Blättchen oder gewürfelt
- 2 Stangen Staudensellerie, geputzt, in Blättchen
- 1 Stange Porrée, nur das Weiße in Blättchen
- 2 - 3 Kartoffeln in Würfeln
- 3 El gehackte Petersilie

Zubereitungsart

Schritt1

Schritt2

Der Ansatz:

Schritt3

Das Fleisch zunächst unter fließendem Wasser waschen und kurz für 1 min. in kochendes Salzwasser geben, heraus nehmen und kalt abspülen.

Schritt4

Erneut ca. 2 l kaltes Salzwasser aufsetzen und mit dem Fleisch zum leisen Kochen bringen.

Schritt5

Die halbierte Zwiebel mit der Schale in einer kleinen Stielpfanne oder mit Alufolie auf der Herdplatte schwarz rösten. Mit dem Suppengrün zum Ansatz geben, alles leise ca. 2 Stunden „simmern“ lassen, hin und wieder abschäumen.

Schritt6

Danach das Fleisch prüfen, es sollte sehr schön weich gekocht sein.

Schritt7

Auskühlen lassen und für die Einlage in 2 cm große, dünne Blättchen oder Würfel schneiden.

Schritt8

Den klaren Suppenfond durch ein Küchensieb seihen.

Schritt9

In der Zwischenzeit die Graupen in kochendes Salzwasser geben, ca.30 min weich kochen. Danach auf einem Küchensieb abgießen, den Schleim kalt abspülen.

Schritt10

Nunmehr zunächst die Kartoffeln mit den Graupen zur Brühe geben, 6 - 8 min. köcheln lassen. Dann folgen, für 4 - 5 min., das vorbereitete Suppengemüse und das blättrig geschnittene Rindfleisch.

Schritt11

Mit etwas geriebener Muskatnuss würzen, nachschmecken und die Petersilie darüber streuen.

Schritt12

Ein zünftiger Eintopf für die Familie ist entstanden, ohne diese unangenehme „schleimige“ Konsistenz.

Rezeptart: Eintöpfe **Tags:** basis rezept, chorizo, deftig, fonds, kultig, urig, warm

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rindfleisch-gemuesesuppe-mit-graupen/>