

# Rindfleischeintopf „Quer durch den Garten“



- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 1:40 h
- **Fertig in** 2:000 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '120', 'cook_time' : '1:40 h', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4-5', 'yield' : '' });
```

Das deutsche Pot au feu, bodenständig und immer wieder lecker.

## Zutaten

- 550 - 600 g Rinderbrust
- 3 - 4 junge Möhren in Scheiben
- 2 Bund Frühlingszwiebeln in Ringen
- 1 kleines Bund Staudensellerie in Würfeln
- 1 Petersilienwurzel in Würfeln
- 2 - 3 Kohlrabi in Würfeln
- 1 - 2 gebrannte Zwiebeln
- 150 g junge Bobby Bohnen in mundgerechten Stücken
- 200 g weißer Spargel geschält, in 3 cm langen Stücken
- 300 g geschälte Kartoffeln in Würfeln
- Frische Petersilie
- Salz, Pfeffer
- Geriebene Muskatnuss

## **Zubereitungsart**

### **Schritt1**

Die Vorbereitungen:

### **Schritt2**

Die Rinderbrust nur kurz für 1 - 2 min. in kochendes Salzwasser geben, blanchieren, herausnehmen. Danach erneut in kochendem Salzwasser aufsetzen und mit Suppengrün versehen. Mit 1 - 2 "gebrannten Zwiebeln"

### **Schritt3**

(Trocken in einer Stielpfanne gebrannt) dazu geben, sowie gestoßene Pfefferkörner, 2 - 3 Nelken und 1 - 2 Lorbeerblättern ausgarnieren.

### **Schritt4**

Die Rinderbrust in etwa 1 1/2 - 2 Stunden leise, recht weich kochen, heraus nehmen und den Fond passieren.

### **Schritt5**

In der Zwischenzeit:

### **Schritt6**

Das Gemüse waschen, putzen und den Frühlingslauch in 2 - 3 cm große Stücke schneiden. Ebenfalls den Staudensellerie, die Petersilienwurzel, die Böhnchen und den Spargel.

### **Schritt7**

Die Kohlräbchen, die Möhren und die Kartoffeln schneide ich in 2 cm große Würfel.

### **Schritt8**

Der Ansatz:

### **Schritt9**

Nunmehr gebe ich nach "Garpunkt" zuerst die Kartoffeln und die Möhren in die Suppe und lasse sie 5 - 6 min. leise köcheln.

### **Schritt10**

Dann folgen Kohlrabi, Bohnen und der Frühlingslauch für weitere 4 - 5 min. Alles "al dente" halten, keinesfalls zerkochen lassen. Nachschmecken mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss.

### **Schritt11**

Anrichtevorschlag:

## Schritt12

Auf tiefen Tellern oder auch in Suppenterrinen mit einigen Scheiben Rinderbrust und reichlich frisch gehackter Petersilie oder auch Schnittlauch servieren.

**Rezeptart:** Schleswig-Holsteinisch **Tags:** bodenständig, bunt, bürgerlich, Eintopf, frisch, gesund, holsteinisch, regional

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rindfleisचेintopf-quer-durch-den-garten/>