



## Unser Rezeptvorschlag: Mageres Suppenfleisch (gekocht)

### Benötigte Zutaten:

Zutaten für 4 – 6 Personen

- 1 – 1,5 kg Suppenfleisch (Bug, Hohe Rippe, Tafelspitz )
- 1 kg Fleisch und Sandknochen
- 2 Liter kaltes Wasser
- 1 ungeschält Zwiebel
- 1 ungeschälte Knoblauchzehe
- 1 kleine Stange Lauch
- 2 Karotten
- 2 Tomaten
- 200 gr Sellerie
- 1 Tl. Salz
- 5 Pfefferkörner



### Zubereitung:

Zubereitung:

**Fleisch und Sandknochen gründlich waschen und in einem großen Topf mit 2 ltr. Wasser kalt ansetzen, evtl. entstehenden Schaum abschöpfen. Ungeschälte Zwiebel und Knoblauchzehe halbieren und in der Pfanne leicht anrösten. Lauch waschen und in breite Ringe schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Karotten und Sellerie schälen und in 1 cm große Stücke würfeln. Salz, Pfefferkörner, Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Tomaten, Karotten und Sellerie in die Brühe geben und offen 2 Stunden leicht köcheln lassen.**

**Fleisch dazugeben und kurz aufkochen, evtl. wieder abschäumen.**

**Halb zugedeckt 90 Minuten leicht köcheln lassen. Herd abschalten, Topf fest verschließen und 2 Stunden ruhen lassen. Deckel entfernen und Fleisch in der Brühe auskühlen lassen.**

**Kalte Brühe entfetten, Fleisch herausnehmen und in Scheiben schneiden. Brühe langsam erhitzen und langsam durch ein Haarsieb gießen, kurz aufkochen und abschmecken.**

**Fleisch mit der abgeschmeckten Brühe knapp bedecken und langsam erwärmen. Die restliche Brühe können Sie als Suppe oder Grundlage für Eintöpfe und Saucen verwenden.**

**Als Beilage empfehle ich Rahmwirsing und Salzkartoffeln oder Bouillongemüse mit Meerrettichsauce.**

**Viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit wünscht Ihnen**

**Emmerich Schneck**