



Rindsuppe mit Ochsenfleisch

Dieses Rezept ist bewusst als größere Portion gemacht, weil es gerade bei Suppe Sinn macht, eine größere Portion zu kochen, diese dann in Gläser abzufüllen und im Kühlschrank aufzubewahren. So hast Du immer Suppe auf Vorrat zuhause. Diese kannst Du natürlich auch als Basis für Cremesuppen oder Risotto verwenden.

Zutaten für 8 Portionen

200 g Markknochen
200 g Rindsknochen
(Fleischknochen)
500 g Ochsenfleisch (Schlepp
vom Rind)
500 g Beinflisch vom Rind
(Beinscheibe)
80 g Zwiebeln
250 g Karotten (Möhren)
250 g Stangensellerie (alternativ
Knollensellerie)
100 g Lauch (Porree)
20 g Ingwer
1 Bund Liebstöckel frisch
1 Bund Petersilie
15 Stück Pfefferkörner
1 Blatt Lorbeerblatt
5 Stück Wacholderbeeren
3 l Wasser

Nährwerte pro Portion á 403 g:

192 kcal (795 kJ), 12 g EW, 2 g KH, 13 g
F, 1 g Ballaststoffe

Arbeitszeit 00:10 h

Gesamtzeit 03:10 h

Kosten 4,49 €



Zubereitung auf klassische Art

1. Etwas Wasser im Wasserkocher erhitzen. Die Mark- und die Fleischknochen in eine Schüssel geben und mit dem kochenden Wasser übergießen, kurz ziehen lassen und abgießen. Den Vorgang ein zweites Mal wiederholen.
2. Die so vorbereiteten Knochen in einen großen Topf geben.
3. Ochsenfleisch und Beinflisch oder Rinderbeinscheibe dazugeben.
4. Zwiebel gut waschen, eventuell die äußerste Schale weggeben und Wurzeln wegschneiden und halbieren. Karotten waschen und schälen. Stangensellerie waschen und grob in Stücke schneiden. Lauch waschen und ebenfalls grob in Stücke schneiden. Ingwer gut abbürsten und ebenfalls



- grob in Stücke schneiden. Das Gemüse zum Fleisch und den Knochen in den Topf geben.
5. Petersilie und Liebstöckel waschen und dazugeben. Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren dazugeben und mit dem Wasser aufgießen.
 6. Die Suppe einmal aufkochen lassen, eventuell entstehenden Schaum abschöpfen und dann sofort auf kleinste Stufe zurückschalten. Die Suppe auf kleinster Stufe - sie sollte nur leicht wallend kochen - zumindest 2 bis 3 Stunden kochen lassen. Du kannst die Suppe auch 5 bis 6 Stunden kochen lassen.
 7. Nach der Kochzeit das Fleisch und die Knochen und die Karotten aus der Suppe fischen.
 8. Die Suppe durch ein Sieb abgießen und am besten kochend heiß in sterile Gläser füllen und sofort verschließen. So hält sie mehrere Monate im Kühlschrank. Die Suppe, die Du sofort isst, kannst Du natürlich gleich in einen kleineren Topf umgießen.
 9. Die Karotten in feine Scheiben schneiden und als Suppeneinlage beiseitestellen.
 10. Das Fleisch überkühlen lassen, vom Knochen auslösen, in dünne Scheiben oder kleine Stücke schneiden und ebenfalls als Suppeneinlage zur Seite stellen.
 11. Eine Suppeneinlage nach Wunsch (Nudeln, Frittaten, Grießnockerl, etc.) herstellen und gemeinsam mit der Rindsuppe, dem Fleisch und den Karotten servieren.

Varianten

Ich salze meine Suppen grundsätzlich nicht bei der Zubereitung, weil ich sie dann wesentlich vielseitiger verwenden kann. Daher findest Du hier in der Zutatenliste auch kein Salz. Ich salze sie erst portionsweise nach Bedarf.

Du kannst statt Stangensellerie auch Knollensellerie verwenden und zusätzlich Petersilwurzel und/oder Pastinaken in der Suppe mitkochen. Je nachdem welche Wirkung ich mit der Suppe erzielen möchte, variiere ich das Gemüse. So ist sie in ihrer Wirkung relativ neutral und das ganze Jahr über verwendbar und auch für alle Lebensphasen geeignet. Eine Suppe für das ganze Jahr und die ganze Familie also.

Tipp

Weder Zwiebel noch Ingwer musst Du schälen. Auch Karotten, wenn sie BIO sind, müssen nicht geschält werden. Wenn ich sie nachher als Suppeneinlage verwende, schäle ich sie meist schon, weil das einfach schöner aussieht. Du kannst die Schalen aber dann in der Suppe mitkochen.

Ich habe für die Suppe diesmal echt schönen Schlepp bekommen und ein tolles Stück Beinfleisch. Du kannst das Rezept mit der gleichen Wassermenge auch mit weniger Fleisch kochen und den Schlepp weglassen. Sie wird dann weniger kräftig.



Die fertige Suppe verdünne ich oft auch noch um ca. 1/3 mit Wasser, weil sie sehr intensiv und kräftig wird. D.h. die eigentliche Ausbeute sind nicht 2,5 bis 3 Liter sondern 3,3 bis 4 Liter fertige Suppe. Die berechneten Nährwerte sind bezogen auf die Suppe mit Fleisch und Karotten. Verwendest Du nur die unverdünnte Brühe, dann kommt die Portion auf ca. 340 g Brühe mit rund 39 kcal. Diese kannst Du zur Zubereitung von Risotto und ähnlichem verwenden.

Rezeptwirkung nach TCM

Rindsuppe stärkt das Qi von Milz, Lunge und Niere, nährt das Blut und die Säfte, vermehrt die Essenz und das Mark und hat eine leicht wärmende Wirkung. Durch die Verwendung von Stangensellerie wirkt sie leicht absenkend auf das Leber-Yang. Du kannst die wärmende Wirkung durch Gewürze verstärken oder durch kühlendes Gemüse etwas vermindern.

essenbelebt wünscht guten Appetit!