



Talent-Partyservice und Veranstaltungsagentur Ulrike Althof

Gemüsesuppe mit Rindfleisch (ca. 20 € für das Material)

für ca. 4 Personen

- 500g Rinder-Suppenfleisch mit Knochen und Fett
- 500g gewürfelte Möhren
- 2 kleingeschnittene Lauchstangen
- 1 kleingeschnittene Fenchelknolle
- 1 kleines Stück Sellerie (gewürfelt)
- 3 große festkochende Kartoffeln (gewürfelt)
- 500g gewürfelte Zucchini
- ¼ kleingeschnittener Wirsing
- Halbes Bund gehackte Petersilie

Rinder-Suppenfleisch mit Knochen und Fett ca. 1,5-2 Std in 3 Litern Wasser (und/oder selbstgemachte Gemüsebrühe) mit Lorbeerblatt und halber Zwiebel und Salz kochen.

Die Gemüse nach und nach dazu geben und weich kochen

Zum Schluss gehackte Petersilie drüber, mit Bad Essener Salz abschmecken

- Salz aus Bad Essen
- Alle Gemüse bis Oktober bei Bio-Betrieben erhältlich
- Rindfleisch beim Iburgshof, Biolandhof Kruse, Biolandhof Hellbaum etc.

Gemüsebrühe

Möhrenschalen, Sellerieschalen, je eine Möhre und 1 kleines Stück Sellerie, halbe Stange Lauch, halbe Zwiebel, Petersilienstängel, Salz Rapskernöl

Alles kleinschneiden und mit 2 Litern Wasser auf kleiner Flamme kochen

(ca. 1-2 Stunden) alle Kräuter und Gewürze dazu, die regional im Angebot sind: z.B. Lorbeerblätter, Oregano, Majoran, Rosmarin, Thymian etc)