

RINDFLEISCH-GEMÜSETOPF



Foto: Clemens Klüver

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Beinscheiben
- 200 g Möhren, geputzt als fingerdicke Scheiben
- 200 g Lauch, geputzt als fingerdicke Ringe
- 200 g Kohlrabi, geputzt, 1 cm dicke Stifte
- 200 g Weizenkörner
- glatte Petersilie
- 1 Gemüse-Spickzwiebel

Rezept:

Wonnemeyer

Zubereitung:

Die Beinscheiben im großen Topf mit ca. 2,5 l Wasser und der Spickzwiebel kalt aufsetzen. Wenn es kocht, den Schaum abschöpfen, die Hitze reduzieren und ca. 1,5 Std. sieden lassen.

Das weichgekochte Fleisch herausheben, nach dem Abkühlen die Knochen auslösen und das Fleisch in grobe Würfel schneiden.

In der Zwischenzeit den gewaschenen Weizen in die Fleischbrühe geben, aufkochen und das Gemüse dazu geben – der Garzeit entsprechend erst den Lauch, dann Kohlrabi und anschließend die Möhren.

Wenn das Gemüse bissfest gegart ist, das Fleisch dazu geben, mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken.

Im tiefen Teller servieren.

Dazu: frisches warmes Bauernbrot dick mit Butter bestrichen.

