

Rezept

Fleischbrühe mit Gemüsestreifen

Ein Rezept von Fleischbrühe mit Gemüsestreifen, am 10.06.2026

Zutaten

750 g Rindfleisch (z. B. Beinscheiben oder Hochrippe)	1 Zwiebel
1 Bund Suppengrün	3 Stängel Petersilie
1 Lorbeerblatt	5 schwarze Pfefferkörner
Salz	Pfeffer
2 Möhren	150 g Zucchini
2 kleine Tomaten	1/2 Bund Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
| **Pro Portion** Ca. 270 kcal, 12 g F, 29 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Das Fleisch waschen, mit 1 1/2 l kaltem Wasser in einen großen Topf geben, langsam zum Kochen bringen. Zwiebel schälen. Suppengrün waschen, putzen und grob zerschneiden. Petersilie waschen.
2. Zwiebel, Suppengrün, Petersilie, Lorbeer, Pfefferkörner und 2 TL Salz zum Fleisch geben. Alles bei milder Hitze 2 Std. ziehen lassen – die Suppe darf nicht sprudelnd kochen, nur leise köcheln.
3. Ca. 20 Min. vor Ende der Garzeit die Möhren schälen, die Zucchini waschen und putzen, beides in streichholzdünne Stifte (Julienne) oder in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten, Stielansatz und Samen entfernen, das Fruchtfleisch würfeln. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und grob schneiden.
4. Die Suppe durch ein feines Sieb gießen, wieder in den Topf geben und aufkochen lassen. Gemüse hineingeben und bei mittlerer Hitze 5 Min. darin garen.
5. Das Fleisch von den Knochen ablösen, klein schneiden und wieder in die Suppe geben. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Schnittlauch hineingeben.