

## Rezept

# Gemüsesuppe mit Rinderfilet und Gnocchi

Ein Rezept von Gemüsesuppe mit Rinderfilet und Gnocchi, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>30 g</b> Staudensellerie	<b>1</b> kleine Möhre (ca. 50 g)
<b>80 g</b> Rinderfilet	<b>2 Stiele</b> Thymian
<b>¼ Bund</b> Schnittlauch	<b>80 g</b> Gnocchi (aus dem Kühlregal)
<b>1 TL</b> gekörnte Fleischbrühe	Salz
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Glas (ca. 600 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

## Zubereitung

1. Für die Suppeneinlage Sellerie putzen und waschen, Möhre schälen. Beide Gemüse getrennt in sehr feine, 2 - 3 cm lange Streifen schneiden. Das Rinderfilet in hauchdünne Streifen schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Gnocchi quer in dünne Scheiben schneiden.
2. Nacheinander Sellerie und Möhre in das Glas füllen. Darüber zuerst die Fleischstreifen, dann die Gnocchi schichten. Mit Brühpulver bestreuen und mit wenig Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zuletzt die Kräuter daraufstreuen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen.
3. Zum Essen ¼ l Wasser aufkochen. Das Glas öffnen und die Suppenzutaten mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen. Das Glas verschließen und die Suppe ca. 5 Min. ziehen lassen, dabei das Glas kräftig schwenken. Die Gemüsesuppe in einem tiefen Teller anrichten. Dazu passt ein Roggenbrötchen.