Rezept

Petite marmite

Ein Rezept von Petite marmite, am 30.05.2025

Zutaten

500 g	Rinderschulter oder -hüfte
1	Zwiebel
2	Lorbeerblätter
4	Hähnchenkeulen
1 Handvoll	Kerbel
	Salz
2 l	Fleischbrühe
2	Nelken
1 Stück	Bio-Zitronenschale (etwa 3 cm)
	800-1000 g gemischtes Gemüse (z. B. Möhren, Lauch, Rübchen, grüne Bohnen, Radieschen, junger Kohl)
	1/2 Bund Petersilie
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal

Zubereitung

1. Das Rindfleisch nur von größeren Fettstücken befreien und die Sehnen entfernen. Das Fleisch in 3-4 cm große Stücke schneiden. Die Brühe in einem großen Suppentopf erhitzen. Zwiebel schälen, die Nelken hineinstecken.

2. Gespickte Zwiebel und Lorbeerblätter mit der Zitronenschale und dem Fleisch in die Brühe geben. Deckel halb auflegen (Kochlöffel dazwischen klemmen) und das Fleisch bei mittlerer bis schwacher Hitze (die Brühe soll nur leise blubbern, nicht sprudeln) etwa 1 Stunde garen.

3. Hähnchenkeulen in die Brühe legen und alles weitere 15 Minuten garen.

4. Das Gemüse waschen oder schälen und putzen. Möhren in dünne Scheiben, Lauch in dünne Ringe, die Rübchen, Bohnen und Radieschen in nicht zu große Stücke und den Kohl in dickere Streifen schneiden. Zum Fleisch in den Topf füllen und alles noch einmal etwa 15 Minuten garen, bis das Rindfleisch weich und das Hühnerfleisch durch ist (Keulen anstechen: Der austretende Saft muss klar sein).

5. Den Kerbel und die Petersilie waschen und trockenschütteln, dicke Stängel entfernen, Kräuter fein hacken und unter den Suppentopf mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Dazu gibt es geröstete Brotscheiben und am besten noch etwas Fruchtiges wie eine Feigen-Senf-Sauce oder auch ein Zitronen-Confit (beides aus dem Glas).