

Wenn du Rote Bete nicht magst, musst du gar nicht erst weiterlesen, denn für diese Zutat gibt es keinen Ersatz. Und wenn vegetarisch oder vegan lebst, fällt diese Suppe für dich auch flach, weil sie nur mit einer frischen Fleischbrühe schmeckt. In allen anderen Fällen kann dir der russische Kohl-Bete-Eintopf im wahrsten Sinne des Wortes nur warm an den Magen gelegt werden. Die Zubereitung ist nicht schwer, aber doch recht zeitaufwändig und zerfällt in zwei Phasen: Herstellung der Rindersuppe und Garen der Gemüsebestandteile in derselben. Hauptzutaten auf der botanischen Seite sind FRISCHE(!!!) Rote Bete und Weißkohl. Mit im Eintopf schwimmen später aber auch Kartoffel-, Möhren- und Selleriewürfel sowie Zwiebelachtel. Zum Würzen sind Essig und Dill unabdingbar, und der Klacks Saure Sahne ist obligatorisch.

Beginnen wir mit der Rindersuppe, die ganz klassisch bereitet wird. Du brauchst 500 Gramm Rindfleisch zur Suppe und einen Sandknochen, eine dicke Möhre, ein dickes Stück Knollensellerie, eine nicht zu dicke Poreestange, eine große Zwiebel und die Stiele von einem Bund Petersilie. Ich bevorzuge immer dann Beinscheibe, wenn das Fleisch nicht bloß ausgekocht, sondern später mit im Eintopf gereicht wird. Fetter wird die Brühe, wenn du Leiter nimmst, aber natürlich gehen auch Flanke (Bauchlappen), Schwanzstück oder Brust. Je nach Schnitt wiegt eine Beinscheibe zwischen rund 200 und 400 Gramm, sodass du vermutlich mehr als eine davon brauchst. Man rechnet je 500 Gram Suppenfleisch einen passenden Knochen, es schadet aber nichts, wenn dir der Metzger zwei Knochen dazulegt. Übrigens: Natürlich wählst du bitte Biofleisch, am besten mit nachgewiesener Herkunft. Da es sich beim Suppenfleisch um die billigsten Rinderstücke handelt, kannst auch du dir das leisten.

### **Rindersuppe kochen**

Damit die Brühe möglichst klar bleibt, musst du Fleisch und Knochen überbrühen. Ich mach das so, dass ich in einem ausreichend großen Topf zwei Liter Wasser zum Kochen bringe, die Dinger reinlege und drei Minuten ankochen lasse. Dann hole ich sie raus und spüle sie unter fließendem KALTEN Wasser ab. Aufgesetzt wird das Fleisch nämlich kalt. Da wir später wirklich nur die Brühe und das Fleisch weiterverarbeiten, kannst du das Gemüse gleich mit aufsetzen. Dazu zerlegst du (geschälte) Möhre und Sellerie in große Würfel, schneidest das Weiße vom gewaschenen Lauch in dicke Scheiben und viertelst die geschälte Zwiebel. Schneid die Stiele von der gewaschenen Petersilie ab. Tu alles in einen Topf mit zweieinhalb bis drei Litern kaltem Wasser und salze recht kräftig. Nun noch die Gewürze.

Tipp: Ich habe lange mit einem Teeei als Behälter für die Gewürze gearbeitet, mir dann aber ein metallenes Gewürzsieb angeschafft, das man mit einem Haken am Topfrand befestigen und im Sud schwimmen lassen kann. Textile Gewürzbeutel sind ebenfalls zu empfehlen. So sparst du dir später das Entfernen der Gewürze und im vorliegenden Fall auch das Feinsieben der Brühe. Hinein kommen: zwei, drei Lorbeerblätter, drei, vier Wacholderbeeren, zwei, drei Pimentkörner, sieben bis zehn schwarze Pfefferkörner und maximal zwei Gewürznelken. Dreh die Platte unter dem Suppenpott auf volle Kanne. Sobald es beginnt zu sprudeln, drehst du soweit runter, dass die Brühe bei halbaufgelegtem Deckel nur noch simmert. Und dann köchelt die Suppe so anderthalb Stunden lang. Zu diesem Zeitpunkt nimmst du das Fleisch (nicht den Knochen) heraus und lässt die Brühe eine weitere Stunde lang ziehen. Anschließend füllst du sie durch ein Sieb in einen anderen Topf um.

### **Der eigentliche Eintopf**

Denn der Eintopf selbst findet am besten wieder in dem großen Pott statt, denn du vor der Weiterverwendung ausspülst und innen trocknest. Denn nun kommt der erste Gemüsewumms in die Sache. Du brauchst in Form nicht zu kleiner Würfel: ein, bis zwei dünne Möhren, etwa dieselbe Menge Konollensellerie und eine mittelgroße Zwiebel. Lass einen schwachen Esslöffel Butterschmalz im Topf schmelzen und dünste darin die Gemüsewürfel, ohne dass sie bräunen. Sind sie weich, lösche mit Brühe ab und lass die Sache aufkochen. Dann gibst du insgesamt anderthalb Liter deiner Rindersuppe hinzu und lässt die Sache 30 Minuten lang simmern.

In der Zeit bereitest du Kohl und Bete vor. Du brauchst vom Weißkohl zwei Händevoll sehr feingeschnittener Streifen, das sind ungefähr 200 Gramm. Aus dem Rest machst du dann einen am nächsten Tag einen schönen Krautsalat. Wenn du sie kriegen kannst, kauf Rote Bete, die noch ihr Blattwerk haben. Aus dem kannst du übrigens ebenfalls einen feinen Salat machen. Insgesamt brauchst du knapp 500 Gramm Bete. Bekanntlich färben Rote Bete wie Sau, aber du musst nicht zwingend mit Handschuhen arbeiten, weil sich die Farbe von den Händen prima mit Zitronensaft und anschließender Seifenkur entfernen lässt. Schäl die Knollen mit dem Sparschäler, schneid die härteren Enden ab und zerleg sie dann in möglichst gleichmäßige, feine Streifen. Du kannst auch versuchen, diese Streifen auf der Reibe oder sogar in der Maschine zu erzeugen – das geht aber nur, wenn die Bete nicht besonders saftig sind.

Nun erhitzt du einen Klecks Butterschmalz in einer weiten Pfanne und gibst dann erst den Kohl und zwei, drei Minuten später die Bete-Streifen. Lass das Gemüse gut anschwitzen; die Weißkohlstreifen sollten weich, aber bissfest sein. Dann löschst du die Sache mit einem kräftigen Schuss Weißwein- oder Apfelessig ab, denn du fast ganz einreduzieren lässt. Zwischendurch löst du das Fleisch vom Knochen, schneidest mögliche Bindegewebsstücke, Häute und Sehnen ab und schneidest das Fleisch in mundgerechte Stücke. Spätestens jetzt ist auch der Zeitpunkt gekommen, den Knochen aus der Suppe zu fischen. Ist die halbe Stunde beim Suppekochen vorbei, gibst du das Kohl-Bete-Gemisch sowie das geschnittene Fleisch zum Eintopf und lässt das Gericht noch einmal 15 bis 20 Minuten köcheln. Inzwischen ist ein Bund Dill sehr fein gehackt. Eine Hälfte vermischst du mit einem Töpfchen Saure Sahne (150 Gramm), die andere Hälfte kommt in die Suppe. Abschmecken tust du in folgender Reihenfolge: Zuerst mit Salz, dann mit ein, zwei weiteren Esslöffeln Essig und zuletzt mit einer Prise Zucker, um das gewünschte süß-saure Millieu zu erzeugen. Angeblich soll auch ein wenig Majoran die Suppe verbessern, ich hab's noch nicht probiert.

Der Pott kommt ebenso auf den Tisch wie das Schälchen mit der Dillsahne. Dazu wird ein kräftiges Bauernbrot in dicken Brocken gereicht. Schon nach dem zweiten Löffel vom Eintopf wird es allen Mitessern schön warm - und diese Wärme hält an.

**Warning: A non-numeric value encountered in**

**/homepages/3/d19  
802748/htdocs/ws\_  
td/wp-  
content/themes/s  
mart-  
mag/blocks/review  
.php on line 60**

AWESOME