

Es ist mir immer ein besonderes Vergnügen, die Rezepte für Traditionsgerichte zu scannen, nachzukochen und so meine Art, die jeweilige Sache zuzubereiten, damit zu optimieren. So kam ich auch auf die Rindfleischsuppe, die ich als Kind nicht mochte – was aber wohl an den Kochkünsten meiner Mutter lag. Dazu ein anderes Mal mehr... Jedenfalls: Mir war klar, dass die Basis für diese Suppe eine gute, kräftige Brühe ist, die auf jeden Fall mit Gemüse, eigentlich auch immer mit Nudeln und dann solchen Leckereien wie Markklößchen und Eierstich aufgepimpt wird. Es empfiehlt sich übrigens sehr, die Brühe am Vortag zu kochen, weil sie sich nach einer Nacht im Kühlschrank prima entfetten und abseihen lässt. Und das sollte man auf jeden Fall tun.

### **Die Zutaten (für einen großen Pott):**

700 ~ 1.200 g Suppenfleisch vom Rind (Beinscheibe, Leiter o.ä.)

2 ~ 3 Knochen

2 dicke Möhren

1/4 Knollensellerie

1 Poree

1 große Zwiebel

Kräutersträußchen: Lorbeer, Wacholderbeeren, schwarze Pfefferkörner, max. 1 Nelke

Salz

1/2 Bund glatte Petersilie

Einlage nach Wahl (Gemüse, Nudeln, Markklößchen, Eierstich)

### **Die Zubereitung:**

Du brauchst für anderthalb Liter ordentliche Brühe ein Stück Suppenfleisch in der Gewichtsklasse zwischen 700 Gramm und 1,2 Kilo. Inzwischen bevorzuge ich Beinscheibe, weil da auch Fleisch dran ist, das kleingeschnitten in der Suppe schmeckt. Lass dir beim Metzger deines Vertrauens mindestens zwei Knochen mitgeben – es müssen keine Markknochen sein. Gemüse ist auch nötig: Ein, zwei dicke Möhren, dieselbe Menge Knollensellerie und eine Poreestange. Für Geschmack und Farbe unverzichtbar ist eine ungeschälte Zwiebel, die du quer halbiert. Deren Schnittflächen lässt du auf der Herdplatte oder in einer trockenen Pfanne rösten bis sie sehr dunkelbraun sind. Gewürzt wird mit: zwei, drei Lorbeerblättern, je drei oder vier Wacholderbeeren, einem halben Teelöffel schwarze Pfefferkörner sowie einer Gewürznelke. Es heißt dann je immer „Gewürzsträußchen“ oder

„Gewürzbeutel“ – ich verwende seit längerem ein Gewürz-Ei; das sieht aus wie ein zu groß geratenes Tee-Ei aus Drahtgeflecht und kostet um die sechs bis acht Euro. Dort hinein passen die Gewürze, und du kannst es am Haken in den Kochtopf hängen und am Ende alles wunderbar entfernen.

Fleisch und Knochen musst du wirklich sorgfältig unter fließendem Wasser waschen und dabei eventuell anhaftende Knochensplinter entfernen. Dann geht's ans Überbrühen, eine Maßnahme, die hilft, die Brühe klar zu halten. Ich lege dazu Fleisch und Knochen in ein Sieb im Spülbecken, mache im Kocher Wasser heiß und behandle damit das Zeug; manchmal muss das auch zweimal sein. Du kannst sehen, ob genug gebrüht wurde, denn dann sollte die Oberfläche von Beinscheibe und Knochen durchgehend mehr grau als rot sein. Nun gibst du beides in den Kochtopf, wirfst ein ganz kleines Händchen Salz hinein und gießt anderthalb Liter kaltes Wasser hinzu. Ein neuer Trick: Leg die Beinscheibe auf eine umgedrehte Untertasse, die du auf den Boden des Topfes legst – so kommt das Fleisch nicht direkt damit in Berührung und gart gleichmäßiger.

Die erste Phase besteht darin, das Wasser seeeeehr langsam zum Simmern zu bringen. Das geht auf Stufe 3 an meinem Herd am besten, dauert dann aber auch gut 20 Minuten. Sobald die Hitze das Wasser bewegt, gibst du die verbrannte Zwiebel hinein und die Gewürze im Ei/Beutel/Sonstwas. So lässt du die Chose in Phase 2 nun zwei Stunden lang leicht köcheln. Nach ungefähr 20 Minuten wird sich ein gräulicher Schaum oben abgesetzt haben. Den hebst du mit einem Schaumlöffel ab und entsorgst ihn. Zehn Minuten später wiederholst du das, wenn nötig. In der Regel sollte damit das Thema „Schaum“ erledigt sein.

In Phase 3 hast du Zeit, das Gemüse zu waschen, zu putzen und zu zerkleinern. Die Stücke dürfen ruhig recht groß sein – denn dieses Gemüse wird nicht gegessen, sondern dient nur der Brühe. Insgesamt braucht die Brühe drei Stunden; das Gemüse sollte in der letzten Stunde mitarbeiten. Am Ende lässt du die Brühe ein wenig abkühlen und holst das Gemüse, die Zwiebel, die Gewürze und auch das Fleisch raus. Nur die Beinscheibe wird noch gebraucht. Das Gemüse gibst du in ein Spitzsieb und drückst es über der Brühe ein wenig mit dem Löffel aus. Dann kommt es weg. Die Brühe kommt im gedeckelten Topf über Nacht in den Kühlschrank.

Am nächsten Tag hat sich das Fett abgesetzt – sieht aus wie das erste Eis auf einem See im

Winter. Das hebst du mit dem Schaumlöffel ab und wirfst es weg. Nun brauchst du einen zweiten Topf, in dem dann auch die Suppe entsteht. Es geht nun darum, die Brühe zu filtrieren. Das geht am besten mit einem weiten Sieb, in das du ein, ja, was? legst. In den Rezepten steht gern was von einem Sehtuch oder so – ich habe mir extra dafür eine Stoffwindel gekauft! Die lässt sich nach Gebrauch eben auch prima waschen. Jedenfalls gießt du die Brühe durch diese Konstruktion. Das wäre dann die Phase 4.

Als Einlage gibt's wieder Gemüse. Und zwar wieder Möhre, Sellerie, Poree und Kohlrabi – Mengen nach Geschmack. Dieses Mal wird alles deutlich feiner geschnitten, nach Belieben in Würfel oder Streifen, und unterschiedlich lang gegart. Zunächst lässt du die Brühe aber leicht warm werden und regulierst die Salzigkeit. Kann auch sein, dass beim Kochen die Menge geschrumpft und der Geschmack zu intensiv ist – dann verdünnst du mit heißem Wasser. Das Ziel dieser Phase ist es, eine ausgewogene Brühe zu haben. Das Gemüse braucht insgesamt rund 25 Minuten. Zuerst kommen Möhre und Sellerie rein. 5 Minuten später der Kohlrabi, weitere 5 Minuten der Poree. Inzwischen hast du das Fleisch von der Beinscheibe kleingeschnitten und beigegeben.

In den Zeiten von BSE hieß es immer: Um Jottes Willen, mach bloß keine Markklößchen, da ist der Rinderwahn vorprogrammiert! Gilt heute nicht mehr, aber trotzdem ist es fast unmöglich, diese leckeren Bällchen selbst zu fertigen, weil das Mark heutiger Rinder einfach nicht mehr funktioniert. Es gibt fertige Markklößchen, die ganz ordentlich schmecken... Beim Eierstich sieht's besser aus. Verrühre zwei ganze Eier mit zwei Esslöffeln Milch. Würze sanft mit Salz und Muskatnuss. Buttere ein oder mehrere passende Förmchen aus und gib die Eiermilch hinein. Heiz den Backofen auf 100° vor. Stell das/die Förmchen in eine Auflaufform und gieß so viel Wasser hinein, dass die Förmchen zu zwei Dritteln darin stehen. Stell das Ganze in den Ofen und lass den Eierstich stocken. Er wird dafür mindestens 40 Minuten brauchen. Ist er fest, was du mit einem Holzspieß testen kannst (bleibt er beim Rausziehen trocken, ist es so weit), lässt du den Eierstich im Förmchen abkühlen. Dann stürzt du das/die Förmchen und würfelst das Ergebnis. Es kommt ganz zum Schluss in die Suppe und muss nur warm werden.

Ein Wort zu den Nudeln: Es passen am besten kleine Nudel hinein – Sternchen, Buchstaben, Fädchen oder Müschelchen. Rechne auf anderthalb Liter Brühe 100 Gramm Nudeln. Und koch diese bitte separat; in der Brühe quellen die auf und kriegen eine hässliche Textur. Ich verwende gern auch griechische Reisknudeln, also Nudeln in Reiskornform. Aber auch das ist

Geschmackssache. Fehlt nur noch die gehackte Petersilie nach Geschmack...

Am Ende wird die fertige, heiße Suppe mit der Petersilie bestreut in einer schicken Terrine oder einfach im Pott serviert. Und wehe, jemand fragt dann nach Maggi!

*[Titelbild: s.bär via Wikimedia unter der Lizenz „Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 2.0 generisch,“]*