

Ochsenschwanzsuppe

ZUTATEN

Ochsenschwanz
Wurzelgemüse (Knollensellerie,
Gelbe Rüben)
Zwiebeln
Lorbeerblatt
Rotwein
Selbstgemachte Gemüsebrühe
Pfeffer
Majoran
Wurzelgemüse (Knollensellerie,
Gelbe Rübe)
Lauch

ZUBEREITUNG

Die gesäuberten Ochsenschwanzstücke trocken tupfen oder in einem Sieb gut abtropfen lassen. Fleischstücke in etwas Butterschmalz von allen Seiten gut und scharf anbraten.

Währenddessen Suppengemüse schälen und grob würfeln, Zwiebeln vierteln (Schale dran lassen). Gemüse in einer Pfanne ebenfalls in Butterschmalz scharf anbraten und anschließend zum Ochsenschwanz geben, würzen.

Mit Wein ablöschen und mit kalter Gemüsebrühe großzügig aufgießen (Der Topf war fast randvoll). Topf mit dem Deckel auf Stufe 1 verschließen und bei niedriger Temperatur zweieinhalb bis drei Stunden dahinköcheln lassen.

Tipp: Am besten über Nacht stehen lassen und den Topf erst am nächsten Tag öffnen. Fleisch entnehmen und von den Knochen lösen, Flachsen (Bindegewebe) und Knochen entfernen. Restliche Suppe durch ein Sieb abseihen und Gemüse entfernen.

Nun erneut Suppengemüse (etwas Knollensellerie, Gelbe Rübe und Lauch) und Zwiebeln putzen, schälen und fein schneiden. In Butterschmalz glasig andünsten, mit Ochsenschwanzbrühe aufgießen und weichkochen.

Ochsenschwanzfleisch hinzugeben, abschmecken und gegebenenfalls noch einmal nachwürzen.

Nach Belieben können auch frische Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch hinzugeben werden. Fertig – wohl bekommt´s!

Quelle: Miriam Dick, Kräuterpädagogin und Projektleitung GR Niederbayern

