

Unsere köstliche Heimat | Grömpel-Suppe

Rinderbrühe mit Wurzelgemüse und Mehl-Klößen

Zutaten für 4 – 6 Personen

Für die Brühe:

- 1 – 1,5 kg Rinderbeinscheiben
- 2 – 3 mittelgroße Zwiebeln
- 2 – 3 Lorbeerblätter
- je 1 – 2 TL Wacholderbeeren, Piment, Senfsaat
- Salz
- Pfeffer

Für die Einlage:

- 2 – 3 große Möhren
- 2 – 3 Petersilienwurzeln
- 1 Staudensellerie
- 2 – 4 Stängel Liebstöckel

Für die Grömpel:

- 150 – 200 g Mehl
- 2 – 3 Eier
- Salz
- Wasser nach Bedarf

Außerdem:

Frische Kräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Schnittknoblauch, Pimpinelle

Zubereitung:

Rindfleisch waschen, trocknen und im Ofen auf der Fettpfanne kräftig anrösten. Dann in einen Topf geben und mit reichlich kaltem Wasser und den Lorbeerblättern ansetzen. Die Gewürze im Mörser zerstoßen und zugeben. Den Ansatz salzen und pfeffern. Alles 2 – 3 Stunden sanft köchen lassen, bis das Fleisch gar ist.

Wenn die Brühe zu kochen beginnt, die ungeschälten Zwiebeln halbieren und mit der Schnittkante auf Alufolie auf die Herdplatte legen. Auf höchster Stufe erhitzen, bis die Schnittkanten dunkelbraun sind. Die Zwiebeln zur Brühe geben und mitkochen.

Während die Brühe köchelt, das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Wenn das Fleisch gar ist, die Brühe durch ein mit einem dünnen Tuch ausgelegtes Sieb gießen. Die geklärte Brühe wieder erhitzen, das vorbereitete Gemüse zugeben und ca. 20 Minuten garen. Es kann durchaus noch bissfest sein. Zum Schluss Liebstöckel zugeben und in der Brühe ziehen lassen.

Das abgekühlte Fleisch von Knochen und Sehnen befreien, in mundgerechte Würfel schneiden und wieder in die Brühe geben.

Für die Grömpel Mehl mit Eiern und eventuell etwas Wasser zu einer klebrigen Masse, ähnlich dem Spätzleteig, verrühren. Mit zwei Teelöffeln kleine Klümpchen abstechen und in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Schwimmen die Grömpel oben (nach ca. 2 Minuten), sind sie gar.

Den Liebstöckel entfernen und die fertigen Grömpel zur Brühe geben. Die Suppe mit gehackten Kräutern servieren.

Rezept: Unsere köstliche Heimat vom 21.05.2016

Region: Thüringen