

Toettchen

Diät ist Mord am ungegessenen Knödel!
Wiglaf-Drosie



Blauer Heinrich

Zutaten

750 g Rindfleisch (Brust oder Schulter),
Suppenknochen,
2 L Wasser,
150 g Graupen (die Oma nahm immer Kälberzähne, das sind die extra dicken Graupen),
2 Zwiebeln,
1 Stange Lauch,
1 Möhre,
1 Stück Sellerie und wenig von dem grünen Stiel,
1 Petersilienwurzel,
5 große mehlig Kartoffeln,
1 Lorbeerblatt,
2 Nelken

Zubereitung

Das Rindfleisch kalt aufsetzen und rasch erhitzen. Dann zugedeckt eine Stunde köcheln lassen. Jetzt die Sellerie, die Möhren, die Petersilienwurzel (alles würfeln) und die Graupen zugeben, die Suppe erneut aufkochen und durchrühren und wieder eine Stunde leise köcheln. Die Nelken, das Lorbeerblatt zugeben, Zwiebeln und Lauch in Würfel schneiden. Die Kartoffeln grob würfeln. Lauch und Zwiebeln in Fett anschwitzen und dann mit den Kartoffeln in die Suppe geben. Weiterhin 25 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch herausnehmen und in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz bestreuen und ein wenig durchziehen lassen. Die Gewürze herausnehmen, in die Brühe zurückgeben und erhitzen.

Dazu isst man Brot. Besonders lecker war das Abnagen der Suppenknochen.