

Suppen Rezepte

Deftiger Suppentopf Mit Fleisch

Gattung: Suppe, Hauptgericht, Eintopf, Gemüse, Fleisch

1,50 Liter	Wasser	1	Pr. Zucker
2	Teel. Salz	500 g	Weißkohl
500 g	Rindfleisch	1	große Möhre
250 g	Schweinefleisch	1	Sellerieknolle
250 g	durchw. Speck	1	Essl. Zitronensaft
500 g	rote Beete	1	Lorbeerblatt
1	Zwiebel	1/2	B. (100 g) saure Sahne
2	Essl. Schweineschmalz	1	Essl. gehackte Petersilie
2	Essl. Rotweinessig		

Salzwasser zum Kochen bringen, das Rindfleisch hineingeben, 70 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 im geschlossenen Topf garen, nach 30 Minuten das Schweinefleisch und den Speck zugeben.

Rote Bete schälen und in Streifen schneiden. Zwiebel würfeln. Schmalz im Topf auf 2 oder Automatik-Kochstelle 5 - 7 erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Rote Bete zugeben, mit Essig, Salz und Zucker würzen, 1 Tasse Fleischbrühe angießen und alles im geschlossenen Topf 45 Minuten kochen lassen, Kohl putzen und in Streifen schneiden. Möhre und Sellerie schälen, mit dem Schnitzelwerk raspeln, mit Zitronensaft beträufeln, zusammen mit dem Lorbeerblatt zu der roten Bete geben.

Das Fleisch und den Speck in Würfel schneiden, zum Gemüse geben und alles 25 Min. kochen lassen. Den Suppentopf mit der sauren Sahne und Petersilie bestreut servieren. Die Gesamtgarzeit im Schnellkochtopf beträgt 50 Minuten.

140 g Eiweiß, 310 g Fett, 65 g Kohlenhydrate, 16169 kJ, 3859 kcal.