

Rainer Klutsch Gaisburger Marsch

Donnerstag, 10. Oktober 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden | Schwierigkeitsgrad: mittel | Heimatküche

Zutaten:

500 g	Suppenfleisch vom Rind (z. B. von der Rinderbrust)
etwas	Salz
250 g	Weizenmehl, Type 405
3	Eier
2	Bio-Zwiebeln
2	Karotten
80 g	Sellerie
5	Pfefferkörner
1 Prise	Muskat (frisch gerieben)
4	Kartoffeln, festkochend
1	Lauchstange
2 EL	Butterschmalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

1. Das Fleisch in einen Topf mit ca. 2 Liter leicht gesalzenem Wasser geben und aufkochen. Dann die Temperatur reduzieren und das Fleisch sanft ca. 1 Stunde köcheln lassen. Den dabei entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen.
2. In der Zwischenzeit für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde eindrücken und die Eier und eine Prise Salz dazugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Falls der Teig zu fest ist, noch etwas Wasser dazugeben. Die Teigschüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit eine Zwiebel inklusive Schale halbieren, in einer Pfanne ohne Fett auf den Schnittflächen dunkel rösten.
4. Karotten und Sellerie putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Nach ca. 1 Stunde Kochzeit die angerösteten Zwiebelhälften, Gemüsegewürfel, Pfefferkörner und Muskat mit in den Fleischtopf geben. Alles ca. 30 Minuten weiter köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.
5. Für die Spätzle einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Spätzlebrett kurz in das kochende Wasser tauchen und ca. 2 EL Teig darauf streichen. Den Teig mit einem angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben.
6. Sobald die Spätzle gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche. Mit einem Sieblöffel die Spätzle aus dem kochenden Wasser schöpfen, kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und anschließend abseihen. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.
7. Die Kartoffeln schälen, würfeln und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen.
8. Den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden.
9. Die übrige Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelstreifen darin goldbraun anschwitzen.
10. Das Fleisch und die Gemüsegewürfel aus der Brühe nehmen. Die Brühe passieren. Ca. 1 Liter davon wieder aufkochen, bzw. Brühe offen auf ca. 1 Liter einkochen lassen. Lauchringe zugeben und darin 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
12. Das Fleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Spätzle, Gemüsegewürfel, Kartoffeln und Fleisch in eine Suppenterrine geben, mit der heißen Fleischbrühe auffüllen und den Eintopf mit den geschmälzten Zwiebeln und Schnittlauch garnieren.

Pro Portion: 585 kcal/ 2460 kJ, 64 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 19 g Fett