AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	60 Min.	ganzjährig	Frankreich

RINDFLEISCH-GEMÜSE-SUPPE



Rezept: J.-F. Mallet. Simplissime light. Hachette 2016 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Genial einfach. Gemüse kochen und dann Fleisch ziehen lassen. Dank der guten Fleischqualität muss dieses nur 5 Min. in der warmen Bouillon ruhen. Die Suppe enthält keine Gluten und ist auch lactosefrei.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

500 g	Karotten	250 g	Rindsfilet
250 g	Navet	1 Bd	Estragon
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Karotten und Navet rüsten und mundgrosse Stücke schneiden.
2. Gemüse während 45 Min. köcheln lassen. Pro Person rechnet man 2,5 dl Wasser.
3. Fleisch in kleinere Würfel schneiden. Anschliessend die Rindfleischwürfel 5 Min. in der heissen Bouillon ziehen lassen.
4. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Unmittelbar vor dem Servieren den Estragon zufügen.

TIPP: Navet wird in der Schweiz als Mai- resp. Herbstrübe verkauft. Es kann auch Kohlrabi verwendet werden.