

Vincent Klink
Gaisburger Marsch

Donnerstag, 21. März 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

2	Zwiebeln
500 g	Suppenfleisch vom Schulterblatt
250 g	Mehl
3	Eier
etwas	Salz
4	Kartoffeln
2	Karotten
1	große Petersilienwurzel
80 g	Sellerie
5	Pfefferkörner
1 Prise	Muskat
1 Stange	Lauch
etwas	Pfeffer
2 EL	Butterschmalz
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

1. Eine Zwiebel mit der Schale halbieren, in einer Pfanne ohne Fett auf den Schnittstellen dunkel rösten.
2. Das Fleisch in einen Topf mit ca. 2 Liter ungesalzenem Wasser geben und aufkochen, die angerösteten Zwiebelhälften dazu geben. Dann die Hitze reduzieren und das Fleisch sanft ca. 1 Stunde köcheln lassen. Den dabei entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen.
3. In der Zwischenzeit für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, das Mehl in der Mitte 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 trocken ist, noch etwas Wasser dazugeben. Die Teigschüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.
4. In der Zwischenzeit 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.
5. Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie nach oben. 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.
6. Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weich kochen.
7. Karotten, Petersilienwurzel und Sellerie putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Nach ca. 1 Stunde Kochzeit die Gemüswürfel, Pfefferkörner und Muskat mit in den Fleischtopf geben. Alles ca. 30 Minuten weiter köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.

8. Den Lauch waschen, putzen, in Ringe schneiden und die letzten fünf Minuten in der Fleischbrühe mit kochen.
9. Das Fleisch und die Gemüsewürfel aus der Brühe nehmen. Die Brühe passieren, ca. 1 Liter davon wieder aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Die Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelstreifen darin goldbraun anschwitzen.
11. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
12. Das Fleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Spätzle, Gemüsewürfel, Kartoffeln und Fleisch in eine Suppenterrine geben, mit der heißen Fleischbrühe auffüllen und den Eintopf mit den geschmälzten Zwiebeln und Schnittlauch garnieren.

Pro Portion: 573 kcal / 2397 kJ
48 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 25 g Fett