

Suppe mit Spatz



INFORAMA
BILDUNGS-, BERATUNGS- UND TAGUNGSZENTRUM

Rezeptsammlung
Inforama,
Ressort Hauswirtschaft

www.inforama.ch

Für 6 Personen

- 1,5 kg Natura-Beef Siedfleisch
- 3 l Wasser
- 3 Kalbsknochen
- 1 Lauch, in Stücke geschnitten
- 2 Rüebli, in Stücke geschnitten
- 1 kleiner Sellerie, gewürfelt
- 3 Weisskohlblätter, grob geschnitten
- 1 Zwiebel, halbiert
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Nelken
- Zwiebelhälften damit bestecken,
in den Sud geben
- 2 Fleischbouillonwürfel
- 1 Knoblauchzehe
- einige schwarze Pfefferkörner
- Salz zum Abschmecken

zum Dekorieren:

- Peterli
- Schnittlauch

Alle Zutaten in eine hohe Pfanne geben, zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt ca. 2 Std. ziehen lassen. Schaum gelegentlich abschöpfen.

Die Knochen und Zwiebeln entfernen. Fleisch in ca. 1 cm dicke Tranchen schneiden, im Sud anrichten.

Gutes Fleisch soll seinen Preis haben. In der Schweiz kann sich aber fast jedermann und jedefrau Natura-Beef leisten, sofern man nicht nur Entrecôtes und Filets kauft. Zur Illustration listen wir die Ausgaben für das oben aufgeführte Menü auf:

WARENKOSTEN DIESES MENÜS

1.5 kg	Siedfleisch Natura-Beef (Bauchstück)	Fr.	36.00
3	Kalbsknochen	Fr.	1.00
1	Lauch	Fr.	0.60
2	Rüebli	Fr.	0.40
1	Sellerie	Fr.	1.80
3	Blätter Weisskohl	Fr.	0.30
1	Zwiebel	Fr.	0.20
2	Fleischbouillonwürfel	Fr.	1.80
Div.	Kräuter, Gewürze, Knoblauch	Fr.	2.00
TOTAL		FR.	44.10

Ergibt für eine gehaltvolle Hauptmahlzeit pro Person 250 g Fleisch und Ausgaben von Fr. 7.35.