



Rindfleischsuppe marokkanisch (mit Beinfleisch)

Beinfleisch ist die ausgebeinte Rindshaxe. Es ist reich an Bindegewebe, das beim Schmoren oder Sieden geliert und das Fleisch weich und saftig macht. Es ist auch recht geschmackvoll und harmoniert gut mit kräftigen Gewürzen, wie der marokkanischen Gewürzmischung Ras el Hanout. Ras el Hanout kann aus bis zu 20 verschiedenen Gewürzen bestehen, wobei jeder Gewürzhändler sein eigenes Rezept dazu hat. Meist ist es nicht sehr scharf und wird aus verschiedenen Pfeffersorten, Koriander, Kümmel und Muskatnuss gemischt, die mit Zimt, Kräuterextrakten, Nelken und weiteren Gewürzen ergänzt werden. Die Suppe braucht nebst Ras el Hanout nicht viel weitere Gewürze: Eine Zwiebel, Lorbeerblätter und ein paar Petersilienstängel.

Petersilie und grüne Minze werden zusammen mit Zitronensaft vermischt und zur angerichteten Suppe serviert. Das sorgt für einen frischen Duft. Grüne Minze ist angenehm aromatisch, sie enthält im Gegensatz zur Pfefferminze nur wenig Menthol und ist deutlich weniger scharf.

Dazu passt Fladenbrot.

Zutaten (2 Portionen)

400g	Beinfleisch
1El	Ras el Hanout (leicht gehäuft)
2	Lorbeerblätter
1	Zwiebel, ca. 50g
~1l	Rindsbouillon
180g	Rüebli
100g	Lauch
2El	italienische Petersilie, gehackt
1El	grüne Minze, gehackt
2Tl	Zitronensaft

Zubereitung

Beinflfleisch zu ca. 2cm grossen Würfeln schneiden und mit Ras el Hanout vermischen. 1 Stunde ziehen lassen.

Stengel von der Petersilie wegschneiden und für den Sud beiseite legen.

Zwiebel, Lorbeerblätter und Petersilienstängel in kaltem Wasser aufsetzen. Bouillon-Extrakt zugeben und aufkochen.

Fleisch in die Bouillon geben und zugedeckt 2 Stunden leicht köcheln lassen.

Lorbeerblätter und Petersilienstängel herausfischen. Zwiebel auseinander zupfen.

Rüebli und Lauch zu ca. 5mm dicken Scheiben schneiden. Rüebli 25 Minuten, Lauch 15 Minuten in der Suppe mitkochen.

Petersilie und Minze hacken und mit Zitronensaft vermischen.







