



- 1 Diese Zutaten versprechen eine wärmende Wintersuppe.
- 2 Das Entscheidende ist die selbst gemachte, feine Fleischbouillon als Basis.
- 3 Marina Bauer reibt Randen an der Röstiraffel. Keine Angst vor roten Händen (siehe Tipp)!
- 4 Randen, Sauerkraut und geriebene Rüebli vor dem Beigeben andämpfen.
- 5 Peperoni, Zwiebeln und Tomaten dürfen das Aroma der Speckstreifen aufnehmen.
- 6 Nun lässt man die Suppe nochmals 35 Min. leicht köcheln.

## Borschtsch

(Randensuppe mit Siedfleisch)

Vor- und zubereiten: ca. 2 ½ Std.  
Ziehen lassen: mind. 2 Std.  
ergibt ca. 2 ½ Liter

### Bouillon

- 2 Liter Wasser
- 400 g Rindfleisch (z. B. Brust mit Knochen)
- 2 Rüebli, längs halbiert
- 100 g Sellerie, in Stücken
- 2 Lorbeerblätter
- einige Pfefferkörner
- 1 Esslöffel Salz

1. Wasser mit dem Fleisch in einer hohen Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, Fleisch zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt ca. 45 Min. ziehen lassen. 2. Den Schaum abschöpfen, Rüebli, Sellerie, Lorbeer und Pfeffer begeben, ca. 45 Min. weiter ziehen lassen. 3. Fleisch herausnehmen, Bouillon absieben, in die Pfanne zurückgiessen, salzen. 4. Fleisch mit einem Messer vom Knochen lösen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden, in die Bouillon zurückgeben.

### Suppe

- 500 g rohe Randen, an der Röstiraffel gerieben
- 100 g Rüebli, an der Röstiraffel gerieben
- 300 g rohes Sauerkraut, abgetropft
- 1 Esslöffel Öl

100 g geräucherter Speck, in Streifen

- 1 Zwiebel, in feinen Streifen
- 1 kleine, grüne Peperoni, entkernt, in feinen Streifen
- 2 Tomaten, geschält, entkernt, in Würfeli
- 1 Esslöffel Dill, fein geschnitten
- 1 Esslöffel Petersilie, fein gehackt
- 2 Teelöffel Zucker
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

125 g Crème fraîche

1. Randen, Rüebli und Sauerkraut im warmen Öl andämpfen, in die Bouillon geben. 2. Suppe aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 15 Min. köcheln. 3. Den Speck in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett knusprig braten, Zwiebel und Peperoni kurz mitbraten, Hitze reduzieren. 4. Tomaten begeben, zugedeckt ca. 3 Min. köcheln, alles zur Suppe geben, ca. 35 Min. weiterköcheln. 5. Pfanne von der Platte nehmen, Suppe zugedeckt ca. 2 Std. ziehen lassen. 6. Suppe aufkochen, 2/3 der Kräuter darunter mischen, würzen. 7. Suppe mit restlichen Kräutern und der Crème fraîche servieren.

### Tipps

- Suppe 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt kühl stellen. So schmeckt die Suppe besonders gut.
- Zum Randenschälen Haushaltsschuhe tragen.

Dazu passt: Roggenbrot.

Pro Person: 25 g Fett, 24 g Eiweiss, 18 g Kohlenhydrate, 1677 kJ (400 kcal)

