

# Wiener Suppentopf

mit Frittaten



● *Rind*

🕒 ca. 3 h 30 min

🟡🟡🟡 einfach



Personen: 4–6 · Zubereitung: 60 min · Gesamtdauer: 3 h 30 min

Schwierigkeit: einfach · **Teilstück: Tafelspitz, Schulterscherzel etc.**

## ZUTATEN

### Rindsuppe

- 500 g Rinderknochen
- 2 Rindermarkknochen
- Je 500 g ehrlich.tirol Suppenfleisch
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Prisen Muskatnuss
- 1 kleiner Tomate

- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 Bund Suppengemüse
- 2 Stängel Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch

### Frittaten

- 200 g Mehl glatt
- 500 ml Milch
- 1 Ei
- 2–4 EL Mineralwasser
- 3–4 EL Rapsöl
  
- Salz & Pfeffer



## ZUBEREITUNG

**01.** Für die Frittaten das Mehl mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz und der Milch glatt rühren, dann das Ei und 2 EL Mineralwasser unterrühren. Es sollte ein glatter Teig, möglichst ohne Luftbläschen entstehen. Anschließend 30 Minuten bei Zimmertemperatur rasten lassen. Sollte der Teig noch zu dickflüssig sein, weitere 1–2 EL Mineralwasser untermischen. **02.** Eine Palatschinken-Pfanne stark erhitzen und etwa  $\frac{1}{2}$  TL Öl mit einem Küchenpinsel aus Silikon in der Pfanne verteilen. 1 Schöpfer Palatschinkenteig in die Pfanne geben und durch Drehen und Schwenken der Pfanne den Teig gut verteilen, sodass die übliche runde Form einer Palatschinke entsteht. Sobald sich der Teig alleine vom Pfannenboden löst, die Palatschinke wenden und  $\frac{1}{2}$ –1 Minute fertig backen, bis sie leicht gebräunt ist, die Ränder jedoch noch weich sind. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist. Die Palatschinken stapeln und auskühlen lassen. Anschließend einrollen, in Frischhaltefolie wickeln und bis zur Verwendung im Kühlschrank ruhen lassen. **03.** Für die Suppe zunächst 2 l Wasser in einem hohen Topf zum Kochen bringen, die Rinderknochen dazugeben und kurz aufkochen. Anschließend abseihen und die Knochen kalt abspülen. Die Zwiebel ungeschält halbieren und in einer beschichteten Pfanne auf den Schnittseiten ohne Fett braun anrösten. Die Tomate waschen und halbieren. **04.** Die Knochen mit dem Siedefleisch erneut mit Wasser ansetzen, sodass das Fleisch komplett bedeckt ist. Kurz aufkochen, dann die Temperatur sofort zurückschalten (sie sollte dann bei etwa 85 °C liegen). Während der ersten Minuten entsteht auf der Suppe ein Schaum, der abgeschöpft werden muss. Nachdem die Schaumbildung nach etwa 10 Minuten abgeschlossen ist, die Suppe ausreichend salzen und Muskat, Zwiebel, Tomate und Pfefferkörner hinzugeben. Die Suppe nun 60 Minuten bei 85 °C sieden lassen. **05.** Das Suppengemüse schälen, mundgerecht zuschneiden, hinzufügen und weitere 45 Minuten sieden lassen. Erst während der letzten 10 Minuten die Petersilienstängel hinzugeben. Die Knochen aus der Suppe nehmen, aus den Markknochen das Mark herauslösen und wieder in den Topf geben, alle Knochen wegwerfen. Das Fleisch aus der Suppe nehmen, kalt abschrecken, in kleine Stücke schneiden und wieder in die heiße Suppe geben. **06.** Die Palatschinken in feine Streifen schneiden. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Je 1 Portion Frittaten in eine Suppenschüssel geben, 2–3 Schöpfer Suppe mit Fleisch und Gemüse darüber gießen und mit Schnittlauch bestreuen.

## TIPP

Die Palatschinken für die Frittaten am besten schon am Vortag zubereiten, dann haben sie die ideale Konsistenz als Suppeneinlage.



**HAT´S GESCHMECKT?**



Teile dein Lieblingsrezept auf  
[facebook.com/ehrlich.tirol](https://facebook.com/ehrlich.tirol) oder [Instagram/ehrlich.tirol](https://instagram/ehrlich.tirol)

**#ehrlichtirol**

Weiter Rezepte findest du unter [www.ehrlich.tirol/rezepte](http://www.ehrlich.tirol/rezepte)

