

Zutaten

4 Portionen

1 Rüebli, geschält, in dünne Scheiben geschnitten

1 Rippe Stangensellerie, in dünne Scheiben geschnitten

1 Zwiebel, fein gehackt

300 g mageres Rindfleisch, grob gehackt

8 dl kaltes Wasser

1 TL Salz

1 kleines Lorbeerblatt

5 schwarze Pfefferkörner

2 Macis-Blätter (Muskatblüte)

Einlage:

1 Rüebli, geschält

1 Stück Sellerie, geschält

1 Stück Stangensellerie

100 g Rindsfilet



Zubereitung

1. Alle Zutaten für den Beef Tea bis und mit Macis in eine ofenfeste Pfanne geben, gut vermischen und mit einem Deckel verschliessen.
2. Für 3 Stunden ins Wasserbad in den auf 180 °C vorgeheizten Ofen schieben. Gelegentlich, falls nötig, das Wasserbad etwas auffüllen.
3. Den Beef tea vorsichtig durch ein Küchentuch absieben und gut abtropfen lassen.
4. Für die Einlage Rüebli und Sellerie in sehr dünne Scheiben schneiden und mit einem Ausstecher z.B. Schmetterlinge ausstechen. Den Stangensellerie in feine Scheiben schneiden und das Rindsfilet fein würfeln.
5. Rüebli, Sellerie, Stangensellerie und Rindsfilet auf vier vorgewärmte Suppentassen verteilen. Den kochend heissen Beef Tee darüber giessen, kurz ziehen lassen und servieren.

Energie: 624kJ / 149kcal, Fett: 5g, Kohlenhydrate: 5g, Eiweiss: 22g