

Gaisburger Marsch

ist ein traditionelles schwäbisches Eintopfgericht, das als Besonderheit die Beilagen Kartoffeln und Teigware miteinander vereint.



Zutaten für 4 Personen:

1 kg Beinscheiben vom Rind oder

800 g Suppenfleisch vom Rind

3 Markknochen

Petersilie

500 g Spätzle selbstgemacht – siehe unser Rezept unter

https://www.mattke.de/fileadmin/bilder/Newsletter/rezept_spaetzle.pdf , zur Not kann

man auch auf Fertigprodukte aus dem Kühlregal zurückgreifen

Suppengemüse nach Wahl:

3 Karotten, 1 Stange Lauch, 1 kleiner Knollensellerie, 1 Zwiebel für die Brühe.

Die gleiche Menge, 2 Kartoffeln und alles was man gerne und zur Verfügung hat; Brokkoli, Blumenkohl, Bohnen, Erbsen, Kohlrabi, Pastinaken, Petersilienwurzel ebenfalls würfeln und beiseite stellen. Dieses Gemüse erst ca. 20 Minuten vor dem Servieren zugeben, damit es knackig bleibt.

Zubereitung:

Für die Brühe die Beinscheiben oder das Fleisch abspülen und zusammen mit 3-4 ebenfalls gewaschenen Markknochen (wenn verfügbar, wenn nicht, eben ohne) in einen großen Topf geben. Den Topf mit 3-4 Litern Wasser füllen. Eine halbierte, ungeschälte, gewaschene Zwiebel in einer Pfanne ohne Fett an den Schnittflächen dunkel rösten und dazugeben - sorgt für die goldgelbe Farbe der Brühe. Das Wasser zum Kochen bringen und auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Nun die Möhren, Sellerie, Lauch und Petersilie in die Suppe geben und mit einer guten Prise Salz, 2-3 Lorbeerblättern und einem Teelöffel schwarzer Pfefferkörner (am besten in einem Teebeutel) ca. 2 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.

Das Fleisch aus der Brühe nehmen und auf einem Teller etwas abkühlen lassen.

Anschließend das Fleisch vom Knochen lösen (es sollte jetzt schon fast von alleine gehen) und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Brühe abseihen. Das Suppengemüse werfen

manche weg, wir bewahren es auf. Kann man gut noch mit einem Omelett oder für

Gemüsefrikadellen verwenden. Das Knochenmark durch ein Sieb in die Brühe passieren.

Anschließend die nun klare Brühe zurück in den Topf geben und mit Salz, Muskat und Pfeffer

abschmecken. In die fertige Brühe das beiseitegestellte Gemüse geben und bis zum

gewünschten Gargrad köcheln lassen, die Spätzle und das Fleisch hinzugeben, kurz

aufkochen lassen, auf tiefe Portionsteller verteilen und mit frisch gehackter Petersilie

bestreut servieren.



wünscht guten Appetit!