

# Borschtsch

Zeit gesamt  
1h 40min



Zubereitungszeit  
20min



Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Suppengemüse	2 Bund
Zwiebeln, gelb	2 St.
Rindersuppenfleisch am Stück	1 kg
Salz	1 EL
Rote Bete, vorgegart	500 g
Karotten	4 St.
Lauch	1 St.
Sonnenblumenöl	2 EL
Speckstreifen	100 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Essig	2 EL
Tomatenmark	2 EL
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
saure Sahne	100 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Sieb

1. Suppengemüse waschen, ggf. schälen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Fleisch waschen und trocken tupfen.
  2. In einem Topf Fleisch und Gemüse mit 2,5 l kaltem Wasser übergießen. Alles zusammen aufkochen, salzen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 1 Std. köcheln lassen.
  3. Rote Bete abgießen und grob raspeln. Karotten schälen, Enden entfernen und ebenfalls grob raspeln. Porree längs halbieren, Wurzelenden entfernen, in Ringe schneiden und in einem Sieb waschen.
  4. Fleisch aus der Brühe nehmen und klein schneiden. Fleischbrühe durch ein Sieb gießen und Flüssigkeit auffangen.
  5. In dem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Rote Bete, Karotten und Porree mit Speckstreifen ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Essig und Tomatenmark würzen, mit der Fleischbrühe aufgießen. Lorbeer und Fleisch zufügen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln.
  6. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Borschtsch abschmecken und mit einem Klecks saurer Sahne und Schnittlauch anrichten.
- Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	795 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	59 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	42 g