

## Informationen zur Sendung vom 28.04.2026

### Omas Rindfleischsuppe

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (4 Portionen)

##### Brühe

1 kg Querrippe oder 2 bis 3 Beinscheiben  
1 kg Tafelspitz oder Ochsenbrust

##### Gemüse und Gewürze für die Brühe

100 g Sellerie  
½ Stange Breitlauch  
1 bis 2 Möhren  
1 Lorbeerblatt  
2 Thymianzweige  
1 Knoblauchzehe  
5 Wacholderbeeren  
10 Pfefferkörner  
Salz

##### Suppeneinlage

½ Stange Breitlauch  
500 g Kartoffeln  
250 g Karotten  
150 g TK-Erbesen  
Etwas frischer Liebstöckel

##### Außerdem

Frische Petersilie  
Etwas Sojasauce

#### Zubereitung

Die Querrippe in einen großen Kochtopf legen. Mit kaltem Wasser so auffüllen, dass das Fleisch gut bedeckt ist. Alle Gewürze zugeben und leicht salzen. Wenn sich am Anfang der Kochzeit auf der Oberfläche Schaum ansammelt, kann man ihn mit einer Lochkelle abschöpfen. Das hält die Brühe später klar.

Nach dem ersten Aufkochen den Tafelspitz oder die Ochsenbrust zugeben. Eventuell etwas heißes Wasser nachgießen und später noch einmal Trübstoffe abschöpfen. Einen Deckel auflegen und alles sanft köcheln lassen. Währenddessen Sellerie, Lauch und Möhren putzen. Diese Gemüse im Ganzen zur Fleischbrühe geben und nicht kleinschneiden. Diese Gemüse geben der Suppe Geschmack, kommen aber später weg, da sie komplett verkocht sind.

Für die Suppeneinlage Kartoffeln, Möhren und Lauch schälen, putzen und in löffeltgerechte Stücke schneiden.

Nach circa zweieinhalb Stunden Kochzeit sollte das Fleisch schön mürbe und weich sein. Tafelspitz bzw. Ochsenbrust und Querrippe aus der Brühe heben und auf eine Platte legen. Die Brühe durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen. Die verkochten Suppengemüse wegwerfen oder an Hund oder Katze verfüttern.

Circa 250 Milliliter Brühe abnehmen. Die Menge ist zum Beispiel für eine Meerrettich- oder Senfsauce zum Tafelspitz oder zur Ochsenbrust gedacht. Wer eine Frankfurter Grüne Sauce dazu reichen möchte, muss keine Brühe abfüllen. Das Fleisch bis zur Weiterverarbeitung in ein feuchtes Tuch wickeln oder in der abgefüllten Brühe aufbewahren.

Mit der Gemüsesuppe geht es folgendermaßen weiter: Kartoffelstücke und Möhrenstücke in der Brühe circa zehn Minuten garen. In der Zwischenzeit die Querrippe von Sehnen und Fett

## Informationen zur Sendung vom 28.04.2026

### Omas Rindfleischsuppe

Von Ulla Scholz

befreien und das Fleisch in Streifen oder Würfel teilen. Zusammen mit den Tiefkühl-Erbesen und dem gehackten Liebstöckel in die Suppe geben. Alles zusammen einige Minuten köcheln lassen und noch einmal mit Salz abschmecken.

### Anrichten

Die Suppe in eine Terrine füllen, gehackte Petersilie zugeben und auf den Tisch stellen. Dann wird – wie früher bei Oma – die Suppe am Tisch auf Tellern verteilt.

### Ullas Küchentipps

#### Liebstöckel

Liebstöckel, auch Maggikraut genannt, ist ein klassisches Gewürz für Rindfleischsuppe. Leider sucht man oft vergeblich nach frischem Liebstöckel und greift auf das getrocknete Gewürz zurück. Deshalb Liebstöckel im Garten oder im Blumenkasten selbst anpflanzen. Das Kraut ist mehrjährig und winterhart. Es kommt also jedes Jahr immer wieder. Liebstöckel, in Kombination mit etwas Sojasauce im Eintopf verwendet, ist eine gesunde und köstliche Alternative zu industrieller Flüssigwürze.

#### Der Oma-Faktor

Edles Fleisch kam früher nur am Sonntag auf den Tisch. Beim Garen von einem Stück Tafelspitz oder einer Ochsenbrust fällt reichlich Brühe an. Um sie noch kräftiger zu machen, wurden zusätzlich Querrippe oder eine Beinscheibe mitgekocht. Für eine Sauce zu gekochtem Rindfleisch, die aus Mehl, Butter, Brühe, Sahne und zum Beispiel Meerrettich besteht, wird nie die komplette Brühe benötigt. Die hat Oma oder Tante mit dem Fleisch, das übriggeblieben ist, zu einem Gemüseintopf mit Rindfleisch verarbeitet. Auf die Art werden auch die weniger guten Fleischzuschnitte sinnvoll verarbeitet. Zum anderen spart man Zeit und Geld, weil mit wenig Aufwand eine zweite Mahlzeit zubereitet ist.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**