

FAUSTFORMEL *System*

Suppeneintopf mit gekochtem Rindfleisch für den Slow Cooker



Für 2 Personen

Diese Rezept entspricht der Faustformel.

Zutaten

- ca. 300 Gramm Rindfleisch (nicht zu fett)
- Evt. ein paar Rindsknochen
- 1 gelbe Rübe
- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- ca. 1 Faustgroße Sellerieknolle
- 2 kleine Kartoffeln
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 Stk. Lorbeerblätter
- 6 Wacholderbeeren

Anleitung

1. Die Zwiebel schälen, in der Hälfte durchschneiden und mit der Schnittfläche nach unten in einer Pfanne ohne Fett schön dunkel anbraten.

FAUSTFORMEL

System

2. Gemüse schälen und putzen und anschließend in bissgroße Stücke schneiden (auch die Zwiebel). Petersilie grob hacken.
3. Alle Zutaten außer den Schnittlauch in den Slow Cooker geben, 1,5 TL Salz und nach Geschmack Pfeffer zugeben und mit so viel Wasser aufgießen, dass alles gut bedeckt ist (wer mehr Brühe haben will, kann den Topf auch bis oben füllen).
4. Auf Stufe "hoch" mindestens 5-6 Stunden (8-10 Stunden sind auch kein Problem) garen.