

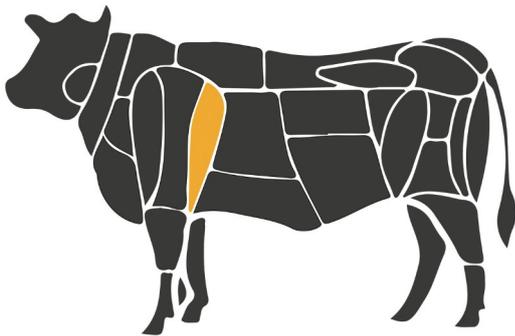


Bio von der Weide
auf den Teller



Gemeinsame Rezeptentwicklung der Mensaleiter
des Studentenwerks Frankfurt (Oder).

„Gutsherren“- Eintopf mit Bio-Weiderindfleisch, fünffach Gemüse und Vollkornbrot



Zutaten (für 100 Personen)

8 kg	Rindfleisch (Bugstück)
6 kg	Suppengemüse
2,5 kg	Fingermöhren
1 kg	Markerbsen
2,5 kg	Staudensellerie
2,5 kg	Brokkoli
3 kg	Blumenkohl
0,3 l	Öl
0,5 kg	Zwiebelwürfel
7,5 kg	Kartoffeln
0,2 kg	frische Petersilie
	Lorbeer, Piment, Salz, Pfeffer
4 kg	Vollkornbrot
Ggf. 0,5 kg	Mehl und 0,5 kg Margarine

Zubereitung

1. Wasser, Lorbeer, Piment, Salz, Pfeffer mit Bio-Weiderindfleisch aufkochen. Es bildet sich weißer Schaum (Eiweiß), der abgeschöpft wird, man lässt das Fleisch ca. 2 Stunden köcheln.
2. Das Gemüse, die Zwiebeln und die Kartoffeln werden erst zugegeben, wenn das Fleisch zu ca. 2/3 fertig gegart ist. Dann wird alles zusammen noch mal aufgekocht.
3. Die Erbsen kommen erst ganz zum Schluss dazu, damit sie beim Servieren noch schön grün sind.
4. Bei Bedarf mit Mehlschwitze (aus der Margarine und dem Mehl) abbinden.
5. Nochmal abschmecken mit Salz und Pfeffer. Der fertige Eintopf wird vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreut und mit einer Scheibe Vollkornbrot gereicht.