

[Home](#)[Spanisch](#)[Kochrezepte](#)[Bildergalerien](#)

Bauchfleischsuppe mit Spinat und Tomaten



ca. 1 Std. 15 Min.

[[zurück zur Übersicht](#)]

Schwierigkeitsstufe 2 wurde gewählt, weil hier der Koch testen und entscheiden muss, wann das Fleisch die richtige Garheit hat.
Tipp: Eine Messerspitze sollte leicht in das Fleisch eindringen können.

Zutaten

400 g durchwachsenes Bauchfleisch, nicht zu fett
1 1/4 Liter Wasser
Salz
3 - 4 Scheiben einer Ingwerwurzel oder reichlich Ingwerpulver
1 mittelgroße Zwiebel
ca. 150 g Blattspinat, tiefgefroren
4 - 5 Tomaten
Pfeffer, Salz
etwa 2 gehäufte TL Hühner-Instantbrühe-Pulver
75 g Glasnudeln oder dünne Reisnudeln

Zubereitung

Ingwer schälen und fein hacken. Fleisch mit leicht gesalzenem kaltem Wasser und dem Ingwer aufsetzen und zum Kochen bringen. Das Fleisch 1 gute Std. gar kochen lassen, dabei entstehenden Schaum abschöpfen.

Die Zwiebel in dünne Streifen schneiden. und die letzten 5 Min. mit dem Fleisch mitgaren.



Gares Fleisch aus der Brühe nehmen und etwas 5 Min. ruhen lassen. Dann das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Inzwischen Spinat waschen und etwas klein schneiden, Tomaten häuten und in Spalten schneiden, Glasnudeln in kaltem Wasser einweichen bis sie weich sind und gut abtropfen lassen. Werden statt Glasnudeln Reisnudeln verwendet, diese mit kochendem Wasser übergießen und 3 Min. quellen lassen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen.

Fleischwürfel, Blattspinat und Tomaten in die Brühe geben und 3 - 4 Min. kochen lassen. Mit den Gewürzen und der Hühner-Instantbrühe würzig abschmecken.

Die Nudeln auf Suppenschalen verteilen und die Suppe darüber gießen.

Variante:

Statt dem Schweinefleisch können auch 300 g Rindfleisch zum Schmoren genommen werden. Dann erhöht sich allerdings die Garzeit (siehe oben).