

## Histaminarme Rindsuppe

Die Histaminarme Rindsuppe liefert den Extrakick Energie. Das Rezept dafür ist gar nicht so schwer.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 20 min

**Koch/Backzeit:** 60 min

**Gesamtzeit:** 1,3 h



### Zutaten

740 g	<a href="#">Rindfleisch</a> (für Suppe)
240 g	Rindsknochen
750 ml	Wasser
2 Stk.	<a href="#">Karotten</a>
1 Bund	Petersilie
1 Stk.	Porree
1 Stk.	Gewürznelke
1 Prise	Muskatnuss (je nach Geschmack)
1 Prise	Pfeffer (je nach Geschmack)
1 Prise	Salz (je nach Geschmack)

### Zubereitung

1. Für die Histaminarme Rindsuppe die Rindsknochen waschen und zusammen mit dem Suppenrindfleisch in einen Topf mit Wasser geben. Erhitzen und 30 Minuten kochen lassen.
2. In der Zwischenzeit Karotten und Sellerie schälen und klein schneiden. Petersilie waschen, trockenschleudern und fein hacken. Porree waschen und in Ringe schneiden. Karotten, Sellerie, Petersilie und Porree zu dem Fleisch geben. Mit Salz, Pfeffer, Gewürznelken und Muskatnuss würzen. Weitere 30 Minuten kochen lassen.
3. Knochen und Rindfleisch herausnehmen, das Rindfleisch klein schneiden und wieder in die Suppe geben. Bei Bedarf noch einmal abschmecken und servieren.

## Tipp

In die Histaminarme Rindsuppe können nach Belieben verschiedene Einlagen wie z.B. Grießnockerl oder Flädle gegeben werden.