

# BIO-UCHSENSCHLEPPSUPPE VOM HIGHLANDBEEF® MIT BIO- FRÜHLINGSFRITTATEN



Die Hochlandrinder Herde von **Dagmar und Günter Hoffellner-Engel** weiden das ganze Jahr auf den Bio-Weiden und Bio-Wiesen in Seiz bei Kammern. Die zotteligen, steirischen „Bio-Highländer“ zeichnen sich durch ihre Zutraulichkeit, Gutmütigkeit und Genügsamkeit aus, sie genießen die Zuwendung und Vertrautheit die Günter und Dagmar mit ihnen aufbauen. Die Spezialitäten von diesen Tieren werden zur Gänze Ab Hof verkauft und Dagmar unterstützt die begeisterten Feinschmecker gerne mit vielfältigen Rezepten und guten Tipps bei der Zubereitung.

**hoffellner-engel@aon.at, Tel. 43 3844 8017**

## ZUTATEN

### Bio-Ochsenschleppsuppe

- 4 bis 5 Bio-Ochsenschleppstücke vom Bio-Hochlandrind
- etwas Bio-Rapsöl
- 1 Bio-Karotte
- 1 Stück Bio-Sellerie
- 1 Stück Bio-Petersilienwurzel
- 1 Bio-Zwiebel
- 2 Bio-Knoblauchzehen
- Bio-Gewürze (Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Muskatblüte, Koriander)
- Bio-Liebstockel, Bio-Petersilie, Bio-Schnittlauch
- Salz

### Bio-Frühlingsfrittaten

- 150 g Bio-Dinkelvollkornmehl
- 1 Bio-Ei
- 200 g Bio-Vollmilch
- Salz
- Bio Rapsöl zum Backen
- 3 Handvoll Bio-Bei-Kräuter (Giersch, Brennnessel, Röhrlsalat, Vogelmiere usw.)

## ZUBEREITUNG

Gemüse putzen, waschen, Zwiebel halbieren und mit der Schnittfläche in wenig Öl anrösten. Ochsenschlepp und Gemüse mit rösten, mit Wasser aufgießen, bis alles mit Flüssigkeit bedeckt ist. Gewürze und Salz zufügen, die Suppe aufkochen und dann auf niedrigster Stufe 5 - 6 Stunden köcheln lassen.

Aufgrund der langen Kochzeit empfiehlt es sich, eine größere Suppenmenge herzustellen und gegebenenfalls einzufrieren. Je mehr Knochen und Fleisch verwendet werden, umso intensiver der Geschmack.

Die Bei-Kräuter kurz im kochenden Wasser blanchieren, auskühlen lassen und mit dem Stabmixer pürieren. Einen Palatschinkenteig bereiten und mit den passierten Kräutern vermengen. Den Teig ca. 20 Minuten rasten lassen und anschließend in einer Pfanne dünne Palatschinken backen. Die Palatschinken in dünne Streifen schneiden.

Das Fleisch vom Ochsenschlepp herauslösen, die grünen Frittaten, das Rindfleisch und das klein geschnittene Suppengemüse mit heißer Kraftsuppe übergießen.

Viel Freude mit diesem Rezept und viel Spaß beim Ausprobieren wünschen **Dagmar und Günter Hoffellner-Engel und Bio Ernte Steiermark.**