

Gaisburger Marsch

Nichtschwaben, die die Zutatenliste lesen, können sich unter diesem Eintopf sicherlich nichts Schmackhaftes vorstellen. Die Kombination von Kartoffeln mit Spätzle, also Teigwaren, ist typisch schwäbisch. Der Eintopf ist kohlenhydratreich, durch das Suppenfleisch wird er mit Eiweiß angereichert. Die Kräuter liefern zusätzlich zum Gemüse Vitamine. Eintopf ist auch bei Senioren sehr beliebt. Zugegeben: Ein zeitaufwändiges Gericht durch die selber hergestellte Fleischbrühe. Aber es lohnt sich. Und man kann eine größere Menge herstellen und den Rest eingefrieren. Der Name dieses Gerichtes entstand während des Ersten Weltkrieges. Stuttgarter Offiziersanwärter marschierten zum Essen in ihr Lieblingslokal Bäckerschmiede, im Stadtteil Gaisburg. Und in diesem Lokal war dieser Eintopf eine Spezialität.

Zutaten für 4-6 Personen:

- ▶ Ca. 800 g Rinderbeinscheiben
- ▶ 2 Möhren
- ▶ 1 Stange Lauch
- ▶ 1 mittelgroße Sellerieknolle
- ▶ 1 Zwiebel, 2 Nelken, 1 Lorbeerblatt
- ▶ 1 TL Salz
- ▶ 500 g Kartoffeln
- ▶ 300 g Spätzle (fertig gegart)
- ▶ 1 Bund Petersilie
- ▶ 1 Bund Schnittlauch



Zubereitung:

- ▶ Das Fleisch in einen großen Topf legen. Etwa 1 ½ l kaltes Wasser angießen. Mit Salz würzen.
- ▶ Die Zwiebel halbieren, mit den Nelken und dem Lorbeerblatt in das Wasser geben.
- ▶ Sellerie schälen, die Hälfte in groben Stücken in die Suppe geben. Die andere Hälfte würfeln für später.
- ▶ 1 Möhre grob zerteilen und auch in das Wasser geben, genauso die Hälfte des Lauchs.
- ▶ Den restlichen Lauch in feine Streifen schneiden, die zweite Möhre in Würfel.

- ▶ Die Suppe einmal aufkochen, dann die Hitze reduzieren. Das Ganze muss bei schwacher Hitze ca. 1 ½ bis 2 Stunden köcheln.
- ▶ Danach nimmt man die Beinscheiben heraus, löst das Fleisch von den Knochen und schneidet es in kleine Stücke.
- ▶ Die Brühe wird durch ein Sieb in einen Topf gegossen. Mit Salz abgeschmeckt.
- ▶ Die Brühe aufkochen und die Möhren- und Selleriewürfel hineingeben.
- ▶ Kartoffeln schälen, in mittelgroße Stücke schneiden und zusammen mit dem Lauch in die Brühe geben.
- ▶ Petersilie hacken und dazugeben.
- ▶ Alles ziehen lassen, bis das Gemüse gar ist.
- ▶ Die Spätzle dazugeben.
- ▶ Schnittlauch fein schneiden.
- ▶ Die Suppe in einen Teller geben. Mit Schnittlauchröllchen servieren.

Wer möchte, kann über die Suppe noch geröstete Zwiebeln streuen.

Selbstverständlich kann man die Spätzle auch selber machen:

300 g Mehl in eine Schüssel geben, 2 Eier dazugeben, einen halben Teelöffel Salz darüber streuen. Alles miteinander verrühren und nach und nach ca. 125 ml Wasser dazugeben. Der Teig sollte zähflüssig sein. Den Teig solange schlagen, bis er Blasen wirft. Dann eine Viertelstunde ruhen lassen. Dann kann man die Spätzle mit einem Messer über ein Brett schaben oder mit einer Spätzlepresse durchdrücken. Wenn der Teig durchgedrückt wird, sollte er etwas flüssiger sein.