

## Flaki Suppe/ Polnische Rinderpansen Suppe



### Zutaten:

2 kg Rinderpansen

8-10 Suppenwürfel

3 Karotten

2 Bund Petersilie

$\frac{1}{2}$  Sellerie

2 Lauch

Mehlschwitze: 50 g Butter, Weizenmehl, 3 Esslöffel gewürfelte Zwiebeln

Würze: Majoran, Ingwer, Muskat, weißer Pfeffer, rote Paprikaschote, Piment, Lorbeerblätter, Salz

### Zubereitung:

1. 2 kg blanchierten Rinderpansen gründlich säubern. Pansen in einen Topf mit Wasser geben und für 15 Minuten kochen lassen.
2. In einem zweiten Topf vier Liter Rinderbrühe zubereiten.
3. Pansen nach 15 Minuten kochen abtropfen lassen.
4. Pansen in vier Liter kochende Rinderbrühe geben und ca. vier Stunden köcheln lassen bis das Fleisch weich ist. Wasser wenn nötig auffüllen.
5. Fleisch aus der Brühe nehmen wenn es weich ist.
6. Pansen in dünne Scheiben schneiden (ähnlich wie Nudeln).
7. Pansen noch einmal in die Brühe geben und kochen lassen.
8. 3 Karotten, 2 Bund Petersilie,  $\frac{1}{2}$  Sellerie und Lauch waschen und in dünne Streifen schneiden.
9. Gemüse in eine Pfanne werfen und 1 Löffel Butter hinzugeben. Ein bisschen Wasser hinzugeben (3 cm hoch).
10. Pfanne abdecken und alles köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
11. Wenn das Gemüse weich ist den ganzen Inhalt der Pfanne in den Topf mit dem Pansen geben. Gründlich vermischen.

12. In der Pfanne, in der das Gemüse geschmort wurde wird nun die Mehlschwitze zubereitet. 50 gr Butter und 3 Esslöffel gewürfelte Zwiebel in die Pfanne geben.
13. Wenn die Zwiebeln braun werden, 40 gr Weizenmehl hinzugeben. Etwas Brühe aus der Pfanne mit Flaki in die Pfanne geben. Alles vorsichtig vermischen. Die Mehlschwitze so lange anbraten, bis seine einheitliche Konsistenz entsteht.
14. Mehlschwitze in den Topf mit Flaki geben und alles gründlich vermischen.
15. 2 Teelöffel Majoran, 1 Teelöffel Paprikapulver,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel gemahlener Ingwer,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel weißen Pfeffer und  $\frac{1}{4}$  Teelöffel Muskatnuss mischen und hinzugeben. 5-6 Pimentkörner und 2 Lorbeerblätter hinzugeben.
16. Flaki umrühren und 15 Minuten kochen lassen.
17. Flaki salzen und für weitere 15 - 20 Minuten köcheln lassen.

**Notiz:**

Flaki ist eine sehr berühmte traditionelle polnische Suppe. Flaki ist ziemlich dickflüssig und wird aus zerkleinertem Rinderpannen hergestellt. Ganz egal wie merkwürdig dieses Gericht klingen mag, diese polnische Suppe ist wirklich sehr lecker. Wie einige andere polnische Suppen ist Flaki sehr würzig und sollte mit frischem Brot oder frischen Semmeln gegessen werden.