

## Rinder-Consommé :

Zutaten für 16 Portionen Brühe

500 g Rinderknochen

1 Gemüsezwiebel

1 kg Rinderbrust, (am Knochen)

1 kg Rinderbeinscheiben

Salz

150 g Möhren

200 g Knollensellerie

0.5 Stange Lauch, (nur das Dunkelgrüne)

2 Lorbeerblätter

1 EL andgedrückte schwarze Pfefferkörner

Zeit 60 Min. - plus Garzeit 5 Stunden - plus Kühlzeit über Nacht - plus Zeit zum Ziehen 1 Stunde

Nährwert

pro Portion : 100 kcal

Eiweiß : 12g

Fett : 5g

zum Klären:

150 g Möhren

200 g Knollensellerie

0,5 Stange Lauch, (nur das Weiße)

6 Eiweiß

Salz

1 kg mageres Rinderhackfleisch, (möglichst aus der Wade oder Hesse)

Außerdem

Mulltuch

Zubereitung

1. Für die Brühe die Rinderknochen 2-3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Wasser weggießen. Die Knochen in ca. 9 l kaltem Wasser einmal aufkochen. Zwiebel ungeschält waagrecht halbieren und in einer Pfanne so lange braten, bis die Schnittflächen kräftig gebräunt sind. Sobald das Wasser kocht, Zwiebeln, Rinderbrust und Beinfleisch zugeben und leicht salzen. Offen bei mittlerer Hitze ca. 4 Stunden schwach kochen, dabei die Trübstoffe von der Oberfläche abschöpfen.
2. Möhren und Sellerie putzen, schälen und grob schneiden. Lauch längs halbieren, waschen und grob schneiden. 30 Minuten vor Ende der Garzeit das Gemüse mit Lorbeer und Pfefferkörnern zugeben. Fleisch herausnehmen. Brühe durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes feines Sieb in einen Topf gießen (ergibt ca. 4  $\frac{1}{2}$  l). Fleisch über Nacht in der Brühe abkühlen lassen.
3. Zum Klären der Brühe am nächsten Tag Möhren und Sellerie putzen, schälen und rein würfeln. Lauch längs halbieren, waschen und rein würfeln. Eiweiße in einer Schüssel mit Salz leicht aufschlagen. Rinderhack und Gemüsewürfel zugeben, gut mischen.
4. Die kalte Brühe eventuell entfetten. Brust- und Beinfleisch herausnehmen. Klärfleisch in die kalte Brühe geben und sorgfältig verrühren. Die Brühe langsam erhitzen, dabei mehrfach am Topfboden entlang rühren, damit das Eiweiß nicht anbrennt. Sobald die Brühe zu kochen beginnt, nicht mehr rühren, sondern 2 Minuten sprudelnd kochen lassen, dann von der Herdplatte ziehen. An der Oberfläche hat sich ein fester Fleischkuchen gebildet. Ein kleines Loch in die Mitte stechen, damit die Hitze entweichen kann. Consommé auf der ausgeschalteten Herdplatte mindestens 1 Stunde

ziehen lassen, dann mit einer Schöpfkelle durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes feines Sieb in einen Topf gießen. Brühe nochmals aufkochen und eventuell mit Salz würzen.

5. Suppenfleisch vom Knochen lösen, Fett und Knorpel entfernen. Fleisch in kleine Würfel schneiden und in wenig Consommé erwärmen. Consommé mit Fleisch, Tomaten und Grießnocken servieren (siehe Rezept: Grießnocken).

6. Tipp: Die Consommé ist arbeitsintensiv und kostbar. Dafür bekommen Sie aber etwas ganz besonders Feines.