

Consommé



Zutaten für 4-6 Portionen:

40 dag mageres Rindfleisch (z.B. Dicke Schulter, Mageres Meisel etc.)

20 dag Wurzelgemüse (Karotten, Knollensellerie, Petersilienwurzel, Porree)

1,5 l Rindsuppe

2 Eiklar

Salz

Gewürze je nach Geschmack

(Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Thymianzweig)

eventuell Sherry, Cognac oder Armagnac

Nährwert pro Portion:

266 kcal/1.113 kj; KH: 6 g; Ballastst.: 4 g; Protein 33 g; Fett: 12 g; Cholest. 2077mg



Rindfleisch würfeln, geputztes Wurzelgemüse in Stücke schneiden und alles grob faszieren.



Eiklar sowie etwas kaltes Wasser unter die fasziierte Masse rühren, leicht salzen und kurze Zeit rasten lassen.



Das Gemisch in ca. 1,5 Liter kalte Rindsuppe einrühren.



Unter ständigem Rühren langsam erhitzen. Somit verhindert man, dass sich das „Klärfleischgemisch“ am Topfboden ansetzt.

Ab einer Temperatur von ca. 70° C gerinnt das Eiweiß und schließt die Trüb- und Schwebstoffe ein. Das Klärfleisch steigt an die Oberfläche. Sobald dichter Schaum aufsteigt, nicht mehr umrühren

und ca. 1 Stunde ziehen lassen.



Die Consommé vorsichtig durch ein Sieb und ein feines Passiertuch (Etamin) gießen.

!! Passiertuch vorher mit heißem Wasser anfeuchten. So ist es geschmacksneutral und die Consommé rinnt leichter durch.

!! Die fertige Consommé bildet bei längerem Warmhalten eine dünne Haut aus Gelatine. Es ist ratsam, die Suppe bis zum Servieren abzudecken und erst anschließend abzuschmecken.

!! Man kann kurz vor dem Servieren mit 1-2 EL Sherry, Cognac oder Armagnac abschmecken.