

Consommé

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

5,5
Std.

NIVEAU



Passiersieb
Multtücher

Bist du auch so ein Suppenkasper wie ich? Ganz besonders haben es mir klare Suppen angetan – schön lange geköchelt, haben sie einfach diesen unschlagbar kräftigen Geschmack. Und die Bandbreite an tollen **Brühen** ist riesig. Von der **veganen Gemüse-Variante** – z.B. auf Basis von Pilzen – über japanische Misobrühe, bis hin zur klassischen **Fisch- oder Fleischbrühe**. Letztere ist übrigens mein absoluter Favorit! Durch das Einkochen von Rinder- oder Geflügelknochen bekommt die Suppe diesen intensiv-vollmundigen Geschmack – einfach *“umami”* eben. Heute möchte ich dir aber die Königin der **Kraftbrühen** vorstellen: die **Consommé** – in diesem Fall klassisch auf Basis von **Rinderknochen und Rindfleisch**. Das Besondere ist, dass diese **Rinderkraftbrühe** nach dem Einkochen auf besondere Art geklärt und dabei noch intensiviert wird. Bei so viel Geschmack sucht keiner mehr nach Nudeln oder Gemüse! Und wenn doch, kannst du sie natürlich nach Herzenslust mit Markklößchen, Eierstich und Julienne-Gemüse verfeinern.

- 1 -

Für die Consommé Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Rinderknochen ca. 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren und anschließend abschrecken, um mögliche Knochensplitter zu entfernen. Anschließend ca. 10 Minuten im Ofen rösten.

- 2 -

Geröstete Knochen in einem großen Topf mit 4 l Wasser aufkochen lassen. Währenddessen Gemüsezwiebel halbieren und beide Hälften mit der Schnittseite in einer Pfanne ohne Fett kräftig braun rösten. Zwiebelhälften, Rinderbrust und Beinscheiben ins kochende Wasser

Zutaten für 6 Personen

Für die Consommé

500 g Rinderknochen
4 l Wasser
1 Gemüsezwiebel
750 g Rinderbrust, am Knochen
750 g Rinderbeinscheiben
3 Lorbeerblätter
2 g Nelken
6 Pfefferkörner
4 Piment
40 g Salz
2 Möhren
1/4 Knollensellerie
1 Lauchstange
1 Bund Petersilie
1 Schuss Sherry

Zum Klären

2 kleine Möhren
1/4 Knollensellerie
1/2 Lauchstange
500 g mageres Rinderhackfleisch (Hesse bzw. Wade)
5 Eiweiß

Zusätzliches Zubehör

Großer Kochtopf

Consommé

geben und mit Gewürzen und Salz aromatisieren. Offen bei mittlerer Hitze ca. 4 Stunden leicht köcheln lassen, dabei regelmäßig mit einer Schöpfkelle die Trübstoffe von der Oberfläche abschöpfen.

- 3 -

Knollensellerie schälen, Möhren putzen und beides grob schneiden. Lauch waschen und in grobe Ringe schneiden. Petersilie waschen und Stängel abschneiden. Ca. 1 Stunde vor Ende der Garzeit Gemüse und Petersilienstängel in die Brühe geben und mitköcheln lassen.

- 4 -

Fleisch herausnehmen und Brühe durch ein Passiersieb mit ausgelegtem Mulltuch gießen. Fleisch wieder zur Brühe geben und über Nacht abkühlen lassen. Am nächsten Tag abgesetztes Fett abschöpfen und Fleisch entnehmen. Brustfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und als Suppeneinlage aufheben. Die gelierte Brühe aufkochen und danach vollständig abkühlen lassen.

- 5 -

Zum Klären der Brühe Möhren und Knollensellerie schälen und in einer Küchenmaschine oder Fleischwolf sehr fein zerkleinern. Lauch ebenfalls. Gemüse zusammen mit Hackfleisch in eine Schüssel geben. Eiweiß mit einer Prise Salz aufschlagen und unter die Hackfleisch-Gemüse-Mischung heben.

- 6 -

Klärfleisch in einen Topf geben, die kalte Brühe angießen und alles sorgfältig verrühren. Brühe langsam erhitzen, dabei mehrmals am Topfboden entlang rühren, damit das Eiweiß nicht ansetzt. Wenn Fleisch und Gemüse als Klärkuchen an die Oberfläche gestiegen sind, ein kleines Loch in die Mitte des Fleischkuchens stechen. So kann die Hitze entweichen und die Trübstoffe können aufsteigen. Die Consommé vom Herd nehmen und 30 Minuten ziehen lassen. Klärkuchen mit einer Schaumkelle sehr vorsichtig abschöpfen und entsorgen.

- 7 -

Consommé durch ein Passiersieb mit Mulltuch gießen. Den Vorgang wiederholen und Consommé vor dem

Servieren erneut aufkochen. Mit Sherry und ggf. Salz abschmecken.

- 8 -

Petersilie hacken. Consommé nach Wunsch mit Rindfleisch oder anderen Suppeneinlagen servieren und mit Petersilie garnieren.