Rezept

Consommé double

Ein Rezept von Consommé double, am 28.04.2024

Zutaten

600 g	Rinderknochen (keine Markknochen!)
1	kleines Lorbeerblatt
10	weiße Pfefferkörner
150 g	Knollensellerie
1	Zwiebel
1	Eiweiß (Größe M)
800 g	Suppenfleisch vom Rind (z. B. aus der Brust)
1	Nelke
2	Möhren
1 Stange	Lauch
700 g	möglichst mageres Rindfleisch zum Kochen (z. B. Wade bzw. Hesse)
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. In einem großen Topf etwa 3 l Wasser aufkochen. Knochen hineingeben und kurz kochen lassen, dann alles in ein Sieb gießen. Knochen mit kaltem Wasser abspülen, um Blutreste zu entfernen. Knochen mit 4 l kaltem Wasser aufsetzen und aufkochen, dann etwa 3 Stunden bei geringer Hitze leise sieden lassen.

2. Das Suppenfleisch samt Lorbeerblatt, Nelke und Pfefferkörnern dazugeben und alles noch 1 Stunde kochen lassen.

3. Möhren und Sellerie schälen. Lauch putzen, längs aufschneiden und unter fließendem Wasser abspülen. Die Hälfte des Gemüses grob schneiden. Die Zwiebel waschen, von losen Schalen befreien und quer halbieren. Die Zwiebelschnittflächen in einer Pfanne bei starker Hitze dunkelbraun rösten. Grob geschnittenes Gemüse und Zwiebel zur Suppe geben und alles 1 weitere Stunde kochen lassen.

4. Gemüse, Fleisch und Knochen mit dem Schaumlöffel aus der Consommé heben und diese behutsam durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf schöpfen. Consommé erneut aufkochen und erkalten lassen.

5. Inzwischen übriges Gemüse und das magere Rindfleisch grob schneiden und gemeinsam durch den Fleischwolf drehen (grobe Scheibe), dann das Klärfleisch mit dem Eiweiß vermischen.

6. Klärfleisch gleichmäßig unter die kalte Consommé mischen, dann bei geringer bis mittlerer Hitze langsam aufkochen lassen. Dabei zu Anfang öfter mal sanft durchrühren, damit das Fleisch nicht ansetzt und anbrennt. Sobald aber die Consommé heißer wird und das Klärfleisch zu stocken beginnt, nicht mehr rühren.

7. Consommé langsam aufkochen lassen, die Hitze ausschalten und die Consommé etwa 15 Minuten ziehen lassen. Dann mit einem Schaumlöffel ganz vorsichtig so viel Klärfleisch wie möglich entfernen.

8. Ein feines Sieb in einen dritten Topf hängen, mit einem feinen Tuch auslegen. Vorsichtig die Consommé in das Sieb schöpfen und langsam durch das Tuch laufen lassen. Dabei verbliebenes Klärfleisch im Topf nicht aufrühren und Klärfleisch im Sieb nicht ausdrücken, damit die Consommé double nicht trüb wird.

9. Schweben nun an der Oberfläche noch Fettaugen, ein Stück Küchenpapier auf die Consommé double legen und das Papier behutsam zur Seite hin wegziehen. Jetzt noch leicht salzen, aufkochen – und fertig ist die Kraftbrühe von intensivem Braun und brillantem Glanz. Am besten mit Eierstich oder Fleischklößchen servieren.