

Rezept

Fleischsülze

Ein Rezept von Fleischsülze, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 2 Kälberfüße (gut 2 kg, beim Metzger vorbestellen und von ihm auch gleich in Stücke hacken bzw. spalten lassen) | 500 g nicht zu fetter Schweinebauch oder Kalbfleisch (zum Kochen) |
| 2 Möhren | 1 Petersilienwurzel oder 1 Stück Knollensellerie (etwa 200 g) |
| 1 Zwiebel | 1 Stange Lauch |
| 2 Nelken | 8 Stängel Petersilie |
| 2 TL Pfefferkörner | 1 TL Wacholderbeeren |
| 4 Gewürzgurken (etwa 100 g) | Salz |
| | etwa 1/8 l Weißwein- oder Apfelessig |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. Die Kälberfüße und den Schweinebauch oder das Kalbfleisch waschen und in einen großen Topf legen.

2. Die Petersilienwurzel oder den Sellerie und 1 Möhre schälen. Lauch vom Wurzelbüschel und den welken dunkelgrünen Teilen befreien, längs aufschlitzen und gründlich waschen, auch zwischen den Schichten. Die Zwiebel schälen und mit dem geputzten Gemüse grob zerkleinern. 4 Petersilienstängel waschen und mit den Nelken, Wacholderbeeren, dem Pfeffer und Gemüse mit in den Topf geben.

3. Dann 2 1/2 l Wasser angießen und erhitzen, salzen. Alles bei geringer bis mittlerer Hitze offen etwa 2 1/2 Stunden leise vor sich hin köcheln lassen. Die Flüssigkeit soll keinesfalls kräftig kochen, sondern wirklich nur leicht blubbern.

4. Den Topfinhalt durch ein Sieb gießen, die Brühe auffangen. Schweinebauch oder Kalbfleisch aus dem Sieb nehmen, Rest wegwerfen. Die Brühe komplett auskühlen lassen, das dauert schon ein paar Stunden. Dabei setzt sich das Fett an der Oberfläche ab und wird fest. Fett mit dem Löffel gründlich abheben und wegwerfen.

5. Übrige Möhre schälen und längs in dünne Scheiben, dann in 1/2 cm dicke Streifen schneiden. Gurken ebenfalls in Streifen schneiden. Restliche Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken. Vom Schweinebauch oder Kalbfleisch das Fett abschneiden, das Fleisch in kleine Würfel oder auch in dünne Streifen schneiden.

6. Jetzt die Brühe wieder in den Topf geben, dabei sieht man auch gleich, ob die Sülze flüssig oder noch zu flüssig ist. Wenn sie noch nicht gut zusammenhält, etwa 30 Minuten offen bei starker Hitze einkochen lassen. Dann gut 1 l abmessen und wieder aufkochen. Möhrenstreifen 2 Minuten darin kochen lassen, herausfischen. Die Brühe mit Essig und Salz kräftig abschmecken. Nicht zu vorsichtig sein, wieder abgekühlt schmeckt die Sülze flüssiger.

7. Jetzt eine Kasten- oder Terrinen form (etwa 2 l Fassungsvermögen) bereitstellen oder Portionsförmchen nehmen. So oder so: 1/2 cm hoch mit der Sülze flüssigkeit ausgießen und im Kühlschrank fest werden lassen. Fleisch, Möhre, Petersilie und Gurken einschichten und zwischendurch mit Flüssigkeit beschöpfen. Im Kühlschrank in 12-24 Stunden fest werden lassen.
-
8. Zum Stürzen die Form(en) in heißes Wasser tauchen und eventuell leicht hin und her schütteln, bis sich die Sülzemasse von den Rändern löst. Stürzen und große Sülzen in Scheiben schneiden, servieren. Dazu gibt's Brot oder Laugenbrezeln.