



© Agnes Gerl

Dauer: Mittel

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Vorspeisen und Salate

Saison: Ganzjährig

Für: 4 Personen

Verfasst von: Agnes Gerl

Zutaten

300 G gekochte Rinder-Zunge

100 G Gelbe Rüben

100 G Karotten

6 BLATT Gelatine

400 ML Rindsuppe (gut gewürzt)

Zubereitung

1. Sturzgläser im Backrohr bei 180 °C ca. 20 Minuten desinfizieren.

2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
3. Gekochte Zunge und die Karotten klein schneiden.
4. Karotten kurz dämpfen.
5. Suppe erhitzen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen.
6. Mit 2/3 des Fonds die Sturzgläser befüllen und überkühlen lassen.
7. Das fein geschnittene Fleisch und die gedämpften Karotten durchmischen und in die Gläser füllen.
8. Mit dem restlichen Fond bedecken, Gläser gut verschließen und kalt stellen.
9. Nach ca. zwei Stunden ist das Sülzchen fest genug, um aus dem Glas gekippt zu werden.

Tipp:

Ich mache Sülzchen meistens am Vortag und lasse sie über Nacht im Kühlschrank fest werden.

Tipp von Diätologin Marion Riepler: Für ein ausgewogenes Gericht passt eine Scheibe Schwarzbrot dazu!