

# Sülze

Du brauchst dazu ein (ungepökeltes) Eisbein (Dickbein) und 1 Spitzbein. Das Eisbein vom Metzger zersägen lassen. Das Spitzbein bleibt ganz.

Ansetzen mit kaltem Wasser reichlich bedeckt. Es soll ruhig sieden, aber nicht sprudelnd kochen.

Nach einigen Minuten Kochzeit bildet sich schmutziger Schaum auf der Oberfläche. Diesen mit einem Schaumlöffel abschöpfen, sonst wird die Brühe trüb. Das solange fortsetzen, wie sich fester Schaum bildet. Das dauert so ungefähr 30min.

Manche Ernährungspaposte meinen, man solle den Schaum nicht abschöpfen, da er „wertvolle Nährstoffe“ enthalte. Das mag in Notzeiten vielleicht ein Ratschlag sein. Heute, wo wir uns sowieso mit zu vielen Nährstoffen belasten, sollte man auf diese wenig wohlschmeckenden und unappetitlich aussehenden Eiweiße verzichten. Das Wort Abschaum ist hier am Platze.

Nun in den Topf geben: 10 Pfefferkörner, 10 Piment, 3 Nelken, 2 Lorbeerblätter, eine halbierte Zwiebel, 1 Stück Sellerie, 1 Möhre, eine kleine Petersilienwurzel, 2 EL Salz und 1 EL Majoran.

1 ½ Stunden leicht siedend im offenen Topf kochen lassen. Dann den Topf vom Herd, nach kurzer „Beruhigungszeit“ das Fleisch herausnehmen und in eine Schüssel geben. Die Brühe durch ein Sieb gießen. Alles ein paar Stunden abkühlen lassen.

Brühe wieder erhitzen. Kannst Du abschätzen, dass es noch zuviel Flüssigkeit ist, muss die Brühe durch Eindampfen reduziert werden. Die Sülze darf nicht so sein, dass am Ende nur ‚ab und zu‘ ein Fleischstück in der Sülze ist, da sinkt beim Erstarren das ganze Fleisch auf den Boden und oben hast Du nur „Fensterscheibe“.

Zwei geschabte Möhren in kleine Viertelscheibchen schneiden und mit etwas Butter andünsten bis sie Farbe lassen (sich das Fett gelb färbt).

Zwei Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden.

Das Fleisch vom Eisbein ablösen. Das weiche Fett unter der Schwarte schabe ich mit dem Löffel weg.

Vom Spitzbein wirst Du nur wenig Fleisch gewinnen. Es ist hauptsächlich zu Gallertbildung notwendig. Die Schwarte kannst Du natürlich auch mit verwenden.

Ich mache allerdings - als Liebhaber von Schwarten und Knorpel - aus dem Spitzbein ein besonderes Gericht. Dafür behalte jetzt eine große Tasse Brühe zurück - das Rezept anschließend.

Schwarte und Fleisch in ca. 1cm-Würfel schneiden und in die heiße Brühe geben. Das Ganze muss nun noch ca. 10 Minuten leicht sieden.

In dieser Zeit die Sülze mit Salz und Essig abschmecken. Sie soll so abgeschmeckt werden, dass sie zu salzig und etwas zu sauer schmeckt. Das ist wichtig! Unsere Geschmacksorgane reagieren auf kalte Speisen anders als auf heiße. Würde die Sülze im heißen Zustand auf „gerade richtig“ abgeschmeckt, würde die fertige, kalte Sülze fad schmecken.

Also: zu salzig und leicht zu sauer! Aber nicht zusammen, mal mit Salz und mal mit Essig hantieren, sondern nacheinander, sonst wird es garantiert nichts! Erst Salz hinzugeben, aufrühren und einige Sekunden sieden lassen, verkosten - bis die Sache zu salzig ist.

Nun Essig. Ich nehme dafür übrigens Essigessenz. Wein- oder Kräuternessige bringen mir einen unerwünschten fremden Geschmack mit hinein. Ebenfalls würzen, bis leicht zu sauer. Danach kommt noch ein Teelöffel Zucker dazu.

Nach 10 Minuten Siedezeit kommen auch die angedünsteten Möhrchen mit hinein. Am Ende der Kochzeit gib eine TL frisch gemahlene Pfeffer auf die Oberfläche - damit der Pfeffer zuerst mit dem Fett in Berührung kommt und nicht mit den wässrigen Bestandteilen. Dann kommen die Gurkenwürfel dazu und ein Glas Weißwein. Noch einmal aufkochen lassen, den Topf vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

Ist der Topf handwarm abgekühlt, verteile die Masse mit einer Kelle in entsprechende Behältnisse. Ich mache immer eine große Schüssel und mehrere kleine Sülzportionen in Kompottschälchen.

Wird die Masse gel-artig und beginnt zu erstarren, rühre noch mal vom Boden aus auf, damit sich alles gleichmäßig verteilt.

Die Fettschicht, die sich auf der Oberfläche der erstarrten Sülze gebildet hat, nimm erst kurz vorm Verbrauch ab, sie hat nämlich konservierende Wirkung.



Guten Appetit

\*