

# Sulze - Reste verwerten und Lebensmittelverschwendung vermeiden

Beim Kochen der Fleischsuppe werden die vorhandenen Zutaten ausgelaugt, damit die Suppe kräftig wird. Wer das Fleisch und das gekochte Gemüse noch verwerten möchte, findet hier das Rezept für eine gute Sulze. Ich kann nur sagen, meine Familie liebt eine gute Sulze!

- Vorbereitungszeit: 45 Minuten
- Garzeit: 10 Minuten
- Gesamtzeit: 225 Minuten
- Portionen/Menge: 10 Stück

## Zutaten Sulze

$\frac{3}{4}$  Liter kräftige Fleischsuppe

Ca. 500 g Fleisch (von der gekochten Fleischsuppe)

100 g Erbsen vorgekocht

Gemüse aus der Suppe (Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel)

12 Blätter Gelatine

Salz, Pfeffer

## Sulze: so geht's

Das Fleisch und das Suppengemüse werden in kleine Würfel geschnitten und die vorgekochten Erbsen untergemischt. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die 12 Blatt Gelatine werden in kaltem Wasser eingeweicht. Etwas von der Fleischsuppe erhitzen und die ausgedrückte Gelatine in der Fleischsuppe auflösen.

Das klein geschnittene Gemüse und Fleisch werden nun in Formen gefüllt. Anschließend die Suppe eingießen und für ca. 2 bis 3 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Sobald die Sulze gestockt ist, kann man sie aus den Formen geben. Besonders gut schmeckt die Sulze, wenn man sie mit Essig und Öl anrichtet.

## **Tipps der Köchin**

- Wer es gerne mager hat, lässt die Fleischsuppe über Nacht im Kühlschrank durchkühlen und entfernt dann das gestockte Fett.
- Verschiedene marinierte Blattsalate und ein gutes Bauernbrot passen besonders gut dazu.
- Meine Familie liebt die Sulze mit viel Ruccola und Tomaten.
- Für mich gehört zu einer guten Sulze viel Zwiebel und eine scharfe Chilischote.
- Die Suppe darf mit der Gelatine nicht mehr kochen, sonst geliert die Sulze nicht!