

Sulze - Reste verwerten und Lebensmittelverschwendung vermeiden

Beim Kochen der Fleischsuppe werden die vorhandenen Zutaten ausgelaut, 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!**

Zutaten Sulze

¾ Liter kräftige Fleischsuppe
Ca. 500 g Fleisch (von der gekochten Fleischsuppe)
100 g Erbsen vorgekocht
Gemüse aus der Suppe (Karotten, Sellerie, Petersilienwurz)
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!