



Beef Tea

Zutaten für vier Personen

2 kg Rinderknochen
2 Karotten
½ Stange Lauch
¼ Knolle Sellerie
1 Petersilienwurzel
1 mittelgroße Zwiebel
2 Lorbeerblätter
8 Wacholderbeeren
8 Pfefferkörner

Klärfleisch:

600 g Rinderhack
2 angeschlagene Eiweiße
je 160 g Würfel von Karotte, Lauch, Sellerie

Eierstich:

2 Eier
80 ml Sahne
80 ml Milch
1 EL geriebener Parmesan
1 EL gehackte Kräuter
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 120 Minuten)

Zwiebel quer halbieren und in heißer Pfanne die Schnittfläche dunkelbraun anrösten. Rinderknochen in sprudelndem Wasser kurz blanchieren, abschütten und kalt ablaufen lassen. Knochen mit in Würfel geschnittenem Gemüse, der angerösteten Zwiebel, Lorbeerblättern, gestoßenen Wacholderbeeren und Pfefferkörnern in circa drei Liter Wasser zum Kochen bringen und circa zwei Stunden ziehen lassen. Danach abseihen und erkalten lassen.

Klärfleisch mit Gemüsewürfel und angeschlagenem Eiweiß gut verrühren und mit Knochenbrühe auffüllen. Langsam zum Siedepunkt bringen und circa 60 Minuten köcheln lassen. Danach durch ein Sieb mit Passiertuch abseihen. Suppe auf ein Drittel langsam reduzieren und würzen.

Ei, Sahne, Milch, Parmesan und Kräuter gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. In eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Auflaufform füllen und in einem heißen Wasserbad circa 45 Minuten stocken lassen. Erkalten lassen und stürzen. Eierstich in Rauten schneiden und mit dem Beef Tea in tiefen Tellern anrichten.

Nährwert pro Portion

262 kcal – 18 g Fett - 21 g Eiweiß – 4 g Kohlenhydrate – 0,2 BE

Dieses Gericht ist glutenfrei.