

# Klare Linsen Consommè mit einem gebackenen Heilbuttspieß

- **Portionen:** 6-8
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 55m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '55', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '6-8', 'yield' : " } });
```

Etwas ausgefallen, nach „Alter Väter Sitte“, ausgesprochen stimmig, lecker

## Zutaten

- Für den Suppenansatz:
  - 1,5 l gute Rindfleischbrühe, selber gekocht
  - 50 g gewürfelten, mageren Speck
  - 1 - 2 gewürfelte Schalotten
  - 150 g bunte Linsen
  - 1 Stange Frühlingslauch in kleinen Würfeln geschnitten (Brunoise)
  - 1 Möhre in Würfeln geschnitten (Brunoise)
  - 100 g Knollensellerie in kleinen Würfeln geschnitten (Brunoise)
  - 100 g gewolfes Rindfleisch (Tatarfleisch)
  - 3 Eiklar
  - Gewürze
- Für den Heilbuttspieß:
  - 300 - 400g Heilbuttfilet
  - ½ Zitrone
  - Etwas Mehl
  - 1 ganzes Ei
  - Salz, Pfeffer

## Zubereitungsart

### Schritt1

Der Suppenansatz:

### Schritt2

Die Speckwürfel mit den Zwiebeln glasig anschwitzen, anschließend das vorbereitete Gemüse und

die gewaschenen Linsen dazu geben. Mit der Fleischbrühe aufgießen und alles 30-35 min. leise köcheln lassen..

### **Schritt3**

Der Klärprozess:

### **Schritt4**

Den Suppenansatz passieren, abkühlen lassen.

### **Schritt5**

Das gewolfte Rindfleisch mit dem Eiweiß versetzen und noch einmal

### **Schritt6**

1 grob geschnittene Zwiebel, 50 g Sellerie und 1 Möhre dazu geben.

### **Schritt7**

(Das Eiweiß klärt nicht nur den Fond, sondern, nimmt auch etwas von der Kraft und den Geschmacksstoffen)

### **Schritt8**

Mit dem abgekühlten Suppeansatz aufgießen, gut verrühren und Alles vorsichtig langsam aufkochen lassen.

### **Schritt9**

(Dabei immer wieder auf dem Topfboden rühren, denn dort brennt das Eiweiß gerne an)

### **Schritt10**

Vor dem „Aufstoßen“, bei ca. 80° C, nicht mehr rühren.

### **Schritt11**

Die Suppe nunmehr 30-40 min. leise „simmern“ lassen, damit das Klärfleisch und das Gemüse ihren vollen Geschmack abgeben. Anschließend durch ein Küchentuch oder Tuch laufen lassen, nachschmecken

### **Schritt12**

Der Heilbuttspieß:

### **Schritt13**

In der Zwischenzeit den Heilbutt in 2,5 cm große Würfel schneiden und jeweils 4 Stück auf einen Spieß stecken. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, marinieren.

### **Schritt14**

Aus 2 El Mehl, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und etwas Milch einen schlanken Backteig rühren.

### **Schritt15**

Die Heilbuttspieße mehlen, durch den Backteig ziehen und in heißem Öl goldgelb heraus backen.

### **Schritt16**

Anrichtevorschlag.

### **Schritt17**

Die Suppe in vorgewärmten Tellern oder Tassen servieren, etwas gehackte Petersilie und den Fischspieß darüber legen.

**Rezeptart:** Klare Suppen **Tags:** ausgefallen, stimmig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/klare-linsen-consomme-mit-einem-gebackenen-heilbuttspiess/>