

## Magere Eisbeinsülze, hausgemacht



- **Küche:**Deutsch
- **Gang:**Abendessen, Mittagessen, Snack
- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel
  
- **Portionen:** 6 - 8 Gläser nach Größe
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 2m
- **Fertig in** 2m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '17', 'cook_time' : '2m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '6 - 8 Gläser nach Größe', 'yield' : '' });
```

Dieses tolle Rezept für **magere Eisbeinsülze** ist sogar etwas für Figurbewusste.

Einfach nicht zu viel der Fettschicht und der Schwarte hinzugeben oder es ganz weglassen. Anstelle von Zucker kann man einfach eine kalorienfreie Zuckeralternative wie Erythrit verwenden.

In seiner **Ursprungsform wird Eisbeinsülze ohne Gelatine gekocht**, weil sie von alleine geliert. Da das Fleisch schon gekocht ist und nicht weiter gegart werden muss, werden die Gläser **lediglich eine Stunde bei etwa 100°C** eingekocht. Im Fachjargon spricht man von einer so genannten „Halbkonzerve“.

Wer dem Frieden allerdings nicht traut und die Sülze etwas fester haben möchte, der kann etwas Gelatine hinzugeben. Das ist reine Geschmackssache.

Unser Eisbeinsülze-Rezept reicht für **11, 230-ml-Weckgläser**. Die Sülze aus Schweinshaxe hält sich über 6 Monate im kühlen Keller, darum ruhig etwas mehr kochen.

## Zutaten

- 2, 5 kg frisches Eisbein, gewaschen
- 2 Zwiebeln, mit Lorbeerblatt und Nelken gespickte
- 1 Möhre,
- 100 g Knollensellerie, gewaschen, geschält
- 150 g Porree, geputzt, gewaschen
- ½ Tl gedrückte Pfefferkörner
- 1 l von der Kochbrühe
- 60 - 70 ml Weißweinessig
- Ev. 4 - 5 Blatt weiße Gelatine, kalt eingeweicht, gut ausgedrückt
- Salz

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Eisbeine in kochendes Wasser und dem Essig geben, bedecken. Mit den gespickten Zwiebeln, der Möhre, Porree und Sellerie ausgarnieren, Salz, Pfefferkörner und Wacholderbeeren dazu geben. Etwa 1, 5 bis 2 Stunden leise köcheln lassen, hin und wieder abschäumen.

### Schritt2

Herausnehmen, das schiere Fleisch absuchen und in mundgerechte Stücke schneiden. Man kann das Suppengemüse, Möhre und Knollensellerie würfeln und mit dem Fleisch in die Gläser geben.

### Schritt3

Knochen und Fett / Schwarten wieder in den Fond geben und weiter ein / auskochen. In der Zwischenzeit die Einweckgläser kurz in kochendes Wasser geben, sterilisieren und über Kopf trocken laufen lassen.

### Schritt4

Danach 750 ml Fond entnehmen, passieren, das Fleisch dazugeben, nochmals kräftig aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken, ev. die Gelatine verrühren. Dann bis 1 cm unter den Rand mit dem Sud aufgießen und fest verschließen, auskühlen lassen.

## Eisbeinsülze: Woher die Sülze eigentlich kommt

Der **Name Sülze** findet seinen Ursprung im Althochdeutschen. Das althochdeutsche Wort „sulza“ bedeutet so viel wie Salzwasser und ist die Bezeichnung für **in Gelee eingelegtes Fleisch, Geflügel oder auch Gemüse**, das als kaltes Gericht serviert wird.

In den **50er und 60er Jahren** war die die Sülze noch ein Arme-Leute-Gericht, das mit der Zeit Kultstatus erlangte. Mittlerweile ist davon nicht mehr viel übrig und die Sülze ist - wahrscheinlich

wegen ihres Aussehens – heutzutage kaum noch anzutreffen. Ein Grund mehr, selbst Sülze herzustellen! Der Klassiker unter den Sülzen ist allemal die **Schweinskopfsülze**. Aber auch die Eisbeinsülze erfreut sich fortwährender Beliebtheit.

**Aspik** ein anderer Name für Gelee. Aspik-Gerichte tragen also schon die Bedeutung im Namen und Fleisch und Fisch sind hier immer mit Gelee aufgegossen.

Herzhafte Gelées zu salzigen Gerichten werden aus Fleischbrühe hergestellt. Bei Fischgerichten wird das Gelée hingegen in der Regel mit Fischfond zubereitet. Ein **klares Gelée** setzt das Entfetten der Brühe voraus. Je nach Konsistenz der Brühe – die dickflüssiger wird, je länger sie kocht – kommt es mit oder ohne Hilfsmittel aus.

**Rezeptart:** Fleischgerichte, Schweinefleisch **Tags:** deutsch, gelee, hausgemacht, herzhaft, klassiker

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)376
- KH (g)1
- Fett (g)14,3
- Eiweiß (g)60
- Ballast (g)1

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/magere-eisbeinsuelze-hausgemacht/>