

RINDERBRÜHE

ZUTATEN

1½ kg Rinderknochen	1 Schuss Essig
500 g Suppenfleisch vom Rind	ggf 1 Zweig Thymian
1 TL Salz	½ Bund Petersilie
3 Karotten	¼ Muskatnuss
¼ Sellerieknolle	2 Lorbeerblätter
1 Stange Lauch	5 schwarze Pfefferkörner
1 große Zwiebel	ggf. einen Zweig Liebstöckel

ZUBEREITUNG

Die Knochen kalt abbrausen um evtl. Knochenspäne zu entfernen.

Die Zwiebel halbieren und gemeinsam mit den Markknochen in einem Bräter kräftig anrösten. Karotten Sellerie und Lauch ebenfalls zufügen und anrösten.

Mit kaltem Wasser ablöschen und Salz zugeben. Ggf. weitere Knochen und das Suppenfleisch zufügen. Dabei sollten Knochen und Fleisch gut mit Wasser bedeckt sein. Einen Schuss Essig zugeben.

Das Wasser langsam zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und ganz leicht min. 3 Std. köcheln lassen.

Frische Kräuter kurz abbrausen. Petersilie-Blättchen von den Stielen abzupfen, Blättchen zur Seite legen. Thymian und Stiele der Petersilie in die Suppe geben. Muskatnuss mit einem Messer leicht andrücken und im Ganzen, zusammen mit den Lorbeerblättern und den Pfefferkörnern, zur Suppe geben. Ggf. einen kleinen Zweig Liebstöckel zufügen. Alles mindestens 1,5 Stunden sanft köcheln lassen. Anschließend die Suppe noch 2 Stunden auf dem Herd ziehen lassen.

RINDERBRÜHE

Nun kann die Brühe durch ein Tuch oder Sieb abgeseiht werden, wenn diese direkt verzehrt werden soll. Ansonsten kann der Topf auch kaltgestellt werden. Das hat den Vorteil, dass das Fett oder ein Teil davon nach dem Erkalten ganz einfach mit dem Löffel abgeschöpft werden kann.

Blätter der Petersilie fein hacken und auf die fertige Suppe streuen.

Tipp: Die fertige Brühe auf Vorrat kochen – sie hält auf jeden Fall 4 Tage im Kühlschrank. Wird sie heiß in Gläser abgefüllt, hält sie im Kühlschrank min. 14 Tage. Sollte sie länger haltbar sein entweder einwecken oder eingefrieren.

Soll die Brühe noch kräftiger sein, können Knochen und Fleisch vor dem Kochen im Backofen angeröstet werden.

Der Essig sorgt beim Kochen dafür, dass sich Mineral- und Nährstoffe aus den Knochen herauslösen.

Die Knochenbrühe sollte im Idealfall min. 7 max. 20 Stunden gekocht werden. Hierbei gilt, je länger gekocht wird desto mehr Nährstoffe, Mineralien und Kollagen wird freigesetzt.

