



Rinderbrühe - Kraftbrühe

Vorbereitungszeit: 30 min ohne Kochen
Gesamtzeit: max. 2-3 Stunden



Zutaten

Zutaten (2 - 3 l Brühe):

500 g Ochenschwanz, 1 kg Beinscheiben vom Rind, 3-4 Rindermarkknochen, 2 Zwiebeln, 100 g Knollensellerie, 1 Petersilienwurzel, 2 Möhren, ½ Kohlrabi, 1 Stange Lauch, 2 Lorbeerblätter, 7-10 Pimentkörner, 3-4 Pfefferkörner, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Salz, Paprika, Kümmel, Koriander, 1-2 Nelken (optional), 3,5 l Wasser

Lauch, Sellerie, Petersilie, Petersilienwurzel und Möhren putzen, waschen und grob klein schneiden. Zwiebeln ungeschält halbieren.

Einen großen, hohen Topf ohne Fett erhitzen. Zwiebelhälften mit den Schnittflächen nach unten in den Topf legen und bei mittlerer bis starker Hitze trocken anrösten, bis sie braun sind. Topf vom Herd nehmen, Knochen, Beinscheiben und Ochenschwanz hineingeben, vorbereitetes Gemüse, ungeschälte Knoblauchzehen und Gewürze darüber verteilen und mit kaltem Wasser auffüllen. Das Fleisch sollte vollständig vom Wasser bedeckt sein. Salzen und würzen, dann den Topf wieder auf die Herdplatte stellen. Die Suppe zum Kochen bringen.

Hin und wieder den aufsteigenden bräunlichen Schaum abschöpfen. Dann auf kleiner Hitze mit geschlossenem Deckel die Brühe etwa 2-3 Stunden köcheln lassen.

Herd ausschalten, Fleisch aus der Brühe nehmen und beiseitelegen. Nach dem Abkühlen kann man das Fleisch von den Knochen lösen, klein schneiden und als Einlage wieder in die Suppe geben oder anderweitig verwenden.

Die Brühe durch ein feines Küchensieb gießen und das gekochte Gemüse im Sieb mit einem Löffel oder Kartoffelstampfer vorsichtig ausdrücken, sodass der Saft in die Brühe gelangt.

Nach dem Abkühlen die Brühe Entfetten Einfach die obenauf erstarrte Fettschicht mit einer flachen Kelle abheben.

Ganzheitliche Ernährungsberatung

Gemuese-Orama

Inh. Sylvia Schattschneider

E-Mail: gemuese.orama@web.de

Web: <https://www.gemuese-orama.de/>

Hinweis: Eine gute Brühe gelingt durch langes, sanftes Köcheln. Teures Filetfleisch macht nicht die beste Suppe, geeigneter sind durchwachsene Stücke, etwa Rippe oder Beinscheiben. Auch Knochen (Markknochen, Ochsenchwanz) gehören in eine Kraftbrühe - sie liefern Eiweiß. Für eine Brühe-Ansatz von circa 3 l Wasser benötigt man etwa 1 kg Fleisch und 500 g Knochen.

Tipp: Die heiße Brühe entweder pur trinken oder mit dem mitgekochten Fleisch und frischem, neu hinzugegebenen Gemüse (z. B. Erbsen, Möhrenstückchen) und nach Belieben mit Reis oder Nudeln zu einer sättigenden Mahlzeit ergänzen. Vorgekochte Brühe lässt sich wunderbar einfrieren und hält etwa 6 Monate.

Eine stärkende gute **Hühnerbrühe** wird auf die gleiche Art und Weise zubereitet. Verwendung findet hier ein Suppenhuhn und/oder Hühnerenteile.

Nährwerte (pro Portion:) 52 kcal, 0,5 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 3 g Fett, 0 g Ballaststoffe

Viel Spass beim Kochen und Essen!

Sylvia