

Eine gute Brühe kochen



Grundrezept für eine richtig gute Fleischbrühe - ein Gastbeitrag von Anja Nixdorf-Munkwitz

Man braucht bei diesem Wetter natürlich jedes Vitamin, dessen man habhaft werden kann. Vor allem aber braucht man Suppe. **Heiße, kräftige, aromatische Suppe.**

Ob Großmutter Recht hatte, und ein Topf Brühe gegen alle Übel dieser Welt hilft, ist nicht klar, aber sie schmeckt nach Trost, Ruhe und Geborgenheit. Wem das alles noch nicht reicht, der nennt es einfach **Bone Tea**, denn in den Straßen von New York hat man nicht mehr den neuesten Smoothie in seinem to-go Becher, sondern schlürft Brühe. Aus Knochen? Ganz genau!

Dieses Rezept macht aus wenigen Zutaten einen „**Zaubertrank**“ gegen Erkältungen und die kulinarische Basis der ganzen kommenden Woche.

Man braucht:

- Markknochen
- Fleischknochen
- Kochfleisch
- einige Zwiebeln
- eine Hand voll Gewürze (Lorbeer, Wacholderbeeren, Pfeffer und gerne auch Piment).

Auf Mengenangaben kann man getrost verzichten, man orientiert sich einfach am größten Topf im Haushalt.

Auf einen Einkaufstipp kann man nicht verzichten – den Knochen holt man vom Weiderind beim Biobauern.

Es gehört zur guten und nachhaltigen Küche, alles von einem Schlacht tier zu verwenden, nicht nur ein paar ausgewählte Stücke.

Aus dem scheinbar Einfachsten entstehen die besten Köstlichkeiten, vorausgesetzt, man ist bereit, eine unverzichtbare Zutat hinzuzufügen: Zeit.



Zutaten:

Zubereitung

1. In heißem Fett Suppenfleisch, Fleischknochen und Markknochen anbraten und dabei darauf achten, dass alle Stücke ringsherum gut Farbe annehmen. Diese „Maillard-

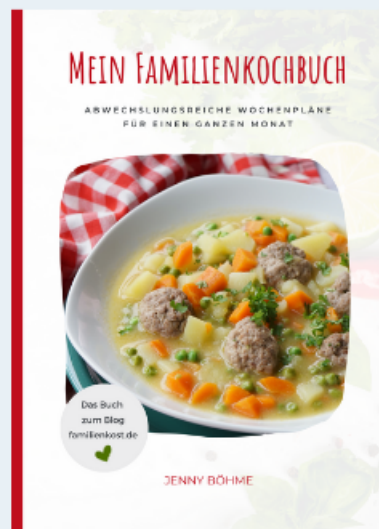
Reaktion“ ist das A und O für die Geschmacksbildung, daher immer nur einige Stücke auf einmal in den Topf geben. Man sollte sich nichts vormachen, es wird spritzen und zwar gewaltig, die Küche bedarf danach einer Grundreinigung, aber das ist es wert.

2. Nachdem alle Stücke gebräunt sind, mit Wasser gut bedecken und bei leichter Hitze simmern, nicht kochen.
3. Nach ca. 1 Stunde nimmt man das Suppenfleisch, heraus und trennt Fleisch von Sehnen und Knorpeln, stellt das Fleisch beiseite und gibt alles andere in den Topf zurück. Genau so verfährt man mit den Fleischknochen und das Mark drückt man aus den Knochen heraus. Klingt seltsam? Man wird sehen!
4. Die Knochen bei mittlerer Hitze so lange wie irgend möglich kochen, aber mindestens 4 Stunden, 2 Stunden vor Ende der Kochzeit Zwiebeln und Gewürze hinzufügen. Auf Salz besser verzichten, wenn aus einem Teil der Brühe Suppen mit Hülsenfrüchten gekocht werden, denn die werden dann nicht weich.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Was macht man nun mit dem Ausgelösten?

Aus dem Kochfleisch wird ein Wintersalat.

Dafür Sellerie, Äpfel und Fleisch in dünne Streifen schneiden, mit Majo, Kapern und Wallnüssen anrichten.

Aus dem Mark werden Mark-Klößchen als Suppeneinlage, deswegen tragen die ja den Namen!

Dafür unter das kalte Mark ein Ei, Semmelbrösel, Salz, Pfeffer und Muskat ziehen und zu einem glatten, festen Teig verarbeiten, Klößchen formen und diese 5 Minuten in der heißen, nicht kochenden, Suppe ziehen lassen.

Aber die Hauptsache ist die Brühe.

Man lässt sie über Nacht im Kalten stehen, nimmt am kommenden Tag das Fett ab und hat für eine Woche ausgesorgt: Egal ob einfach Kartoffel- oder Erbsensuppe, Eintopf mit Kohl und Lauch oder Risotto und herzhafter Grießbrei... der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Über Anja Nixdorf-Munkwitz

Ich liebe die Lausitz und weil Liebe bekanntlich durch den Magen geht, habe ich mein Projekt [„Ein Korb voll Glück“](#) ins Leben gerufen.

Dabei geht es mir darum, die vielen kulinarischen Schätze sichtbar zu machen, die unmittelbar vor unserer Haustür liegen. Bauern, Imker, Gärtner, Schäfer, Ziegenhof - egal ob kleiner Familienbetrieb oder engagierte Bio-Produzenten, in der Lausitz gibt es viel zu entdecken.

Mit Ideen, Rezepten und saisonalen Spezialitäten möchte ich Lust auf regional, saisonal, nachhaltig und fair Genießen machen.