

## Eine gute Brühe kochen



### So kochst du eine gute Brühe selber:

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.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

