

Kräftigende Fleischbrühe

Zutaten (für 2 - 2½ l Brühe)

- 1 Stange Lauch
- 125 g Knollensellerie
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Bund Petersilie
- 2 Möhren
- 1 Tomate
- 2 Zwiebeln
- 3 Markknochen
- 2 (à 500 g) Beinscheiben vom Rind
- 500 g Ochsenchwanz
- 3 l Wasser
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Pfefferkörner
- 5 Nelken
- 5 Pimentkörner
- einige Zweige frischer Thymian
- alternativ: 1 EL getrockneter Thymian
- 1 EL Salz

Lauch, Sellerie, Petersilie, Petersilienwurzel und Möhren putzen, waschen und grob klein schneiden. Tomaten waschen, halbieren und Strunk herausschneiden. 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 ziehen, Knochen, Beinscheiben und Ochsenchwanz hineingeben, vorbereitetes Gemüse, ungeschälte Knoblauchzehen und Gewürze darüber verteilen und mit kaltem Wasser auffüllen. Das Fleisch soll vollständig von Wasser bedeckt sein. Topf wieder auf die Herdplatte stellen und die Suppe zum Kochen bringen. Salzen.

Nach dem Aufkochen mit der Schaumkelle wiederholt den aufsteigenden bräunlichen Schaum abschöpfen. Dann auf kleine Hitze zurückschalten, Deckel auflegen und die Brühe zugedeckt etwa 1½ Stunden vor sich hin köcheln lassen.

Herd ausschalten, Fleisch aus der Brühe nehmen und auf eine Platte oder ein Tranchierbrett mit Safrille legen. 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 in einen anderen Topf gießen und das gekochte Gemüse im Sieb mit einem Löffel oder Kartoffelstampfer vorsichtig ausdrücken, sodass der Saft in die Brühe gelangt.

Zum Entfetten bei einer noch heißen Brühe lagenweise Küchenkrepp über den Fettfilm auf der Brühe ziehen. Nach dem Abkühlen geht das Entfetten einfacher: Einfach die obenauf erstarrte Fettschicht mit einer flachen Kelle abheben.

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 mitgekochtem 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.

Variante:

Auch eine gute, stärkende Hühnerbrühe wird auf die beschriebene Art zubereitet. Man nimmt dafür je nach geplantem Verwendungszweck ein küchenfertig ausgenommenes Suppenhuhn (etwa 1 kg) oder eine Poularde von etwa 1½ kg oder entsprechende Hühnerteile (Beine und Brust, zumindest teilweise mit Haut). Vorsicht beim Verwenden eines küchenfertigen Huhns: Oft steckt das Hühnerklein in einem kleinen Plastiksäckchen im Innern des Huhns. Plastiksäckchen nicht mitkochen!

Nährwerte (pro 100 ml):

52 kcal, 6 g Eiweiß, 3 g Fett, 0,5 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Adipositas

Arthrose

Colitis ulcerosa (Remissionsphase)

Divertikulose (ohne Einlage)

Diabetes

Fettleber

Fruktose-Intoleranz

Magen-Bypass

Metabolisches Syndrom

Morbus Crohn

MS

Rheuma

Zöliakie (auf Glutenfrei-Kennzeichnung bei allen Zutaten achten!)

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 05.10.2020

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen