

# Kräftigende Fleischbrühe

## Zutaten für 2-2,5 Liter:

- 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 einer Schaumkelle wiederholt den aufsteigenden bräunlichen Schaum abschöpfen. Auf kleine Hitze zurückschalten, Deckel auflegen und die Brühe zugedeckt etwa 1,5 Stunden vor sich hin köcheln lassen.

Herd ausschalten, Fleisch aus der Brühe nehmen, auf eine Platte oder ein Tranchierbrett legen und abkühlen lassen. 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. 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 erstarrte Fettschicht mit einer flachen Kelle von der Oberfläche abheben.

Die heiße Brühe entweder pur trinken oder mit dem mitgegarten Fleisch und frischem, neu hinzugegebenen Gemüse (z.B. Erbsen oder Möhren) und nach Belieben mit Reis oder Nudeln zu einer sättigenden Mahlzeit ergänzen.

## Tipps:

Vorgekochte Brühe lässt sich wunderbar einfrieren und hält etwa 6 Monate.

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, Ochsenschwanz) 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.

### Variante:

Auch eine gute, stärkende Hühnerbrühe wird auf die beschriebene Art zubereitet. Man nimmt dafür ein küchenfertig ausgenommenes Suppenhuhn (etwa 1 kg), eine Poularde von etwa 1,5 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!

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)