

Rezept für Knochenbrühe

Für 1 Liter Knochenbrühe //

Vorbereitungszeit: 20 Minuten // Gesamte Kochzeit: 240 Minuten

Zutaten:

- 500 g Knochen vom Bio-Rind (unbedingt auch Markknochen)
- 1.5 Liter Wasser
- 1 EL Apfelessig (optional)
- 1 Prise(n) Meersalz (optional)
- 1 Bund Suppengemüse
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (Menge nach Schärfe-Belieben)
- 1 TL Muskatnuss (optional)

Küchenzubehör:

- großer Kochtopf
- Sieb
- Kelle

Zubereitung

1. Karotte und Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Suppengemüse (z.B. Knollensellerie, Lauch, Petersilie) waschen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch zerdrücken und schälen. Ingwer schälen und grob schneiden.
2. Die Rinderknochen in einen großen Topf geben und ohne Fett anrösten.
3. Vorgeschnittenes Gemüse zu den Knochen hinzugeben und alles gemeinsam weiterhin anrösten.
4. Knochen und Gemüse mit gefiltertem oder abgekochtem Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist. 1 EL Apfelessig und Petersilie hinzugeben und zum Kochen bringen.
5. 3-4 Stunden köcheln lassen. Nach 2-3 Stunden gegebenenfalls das Mark aus den Knochen lösen (gerne weiterverwenden) und weiter kochen lassen.
6. Knochenbrühe durch ein Sieb in einen anderen Topf abgießen, ggf. mit grobem Meersalz und weiteren Gewürzen abschmecken (bspw. Muskatnuss).
7. Entweder portionieren und kaltstellen / einfrieren oder sofort verwenden: z.B. für Soßen oder für eine kräftige Suppe (evtl. frisches Gemüse hinzugeben und erneut erwärmen).