

REZEPT KNOCHENBRÜHE



MENTALBOLIC®
dauerhaft leicht
by Birgit Thiemann



Zutaten:

2 kg Rinder-Knochen (Bio),
teilweise mit Fleisch und Fett
3 Esslöffel Apfelessig oder Zitrone
½ Esslöffel schwarze Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
4 Pimentkörner
4 Nelken
3 Stiele Thymian
1 große Zwiebel
1 Möhre
1 Petersilienwurzel
¼ Sellerieknolle
1 Stange Lauch

Zubereitung:

1. Knochen unter kaltem Wasser abspülen. In einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser auffüllen (ca.4,5 Liter).
2. Essig, Thymian und Gewürze dazugeben und langsam bei niedriger Hitze zum Kochen bringen.
3. Die Brühe dann mindestens 6-7 Stunden mit halb aufgelegte Deckel köcheln lassen.
4. 1-2 Stunden vor Garzeit das Gemüse dazu geben und bis zum Schluss mitkochen.
5. Die fertige Brühe durch ein Sieb gießen. Das Fleisch, das Knochenmark, das Gemüse kannst du als Suppereinlage verwenden.
6. Die Brühe noch heiß in saubere Schraubgläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

REZEPT KNOCHENBRÜHE

TIPP 1:

Wenn sich Schaum bildet, kann er abgeschöpft werden, ist kein Muss! Die Brühe wird lediglich klarer.

TIPP 2:

Damit die Gläser NICHT platzen, immer die Gläser auf ein Küchenhandtuch stellen und dann die Brühe in die Gläser abfüllen.

TIPP 3:

Je länger die Brühe köchelt, umso gehaltvoller ist sie. Du kannst sie bis 12 Stunden köcheln lassen.

TIPP 4:

Knochenbrühe kann sehr fett werden. Du kannst das Fett auch (teilweise) abschöpfen und es für andere Gerichte zum Braten verwenden.

TIPP 5:

Meersalz oder Steinsalz verwenden, mit über 80 Mineralien und Spurenelementen, die auch in unserem Blut sind. Sie regulieren unseren Blutdruck, unterstützen die Verdauung und unsere Nerven. Das übliche Speisesalz enthält nur Natrium und Jod.

TIPP 6:

Die Knochenbrühe eignet sich auch gut zur Mitnahme ins Büro. Einfach bis zu 2/3 Füllmenge in Schraubgläser abfüllen. Im Büro dann mit heißem Wasser auffüllen und genießen.