

Klare Rinderbrühe

Zutaten für 10 Personen

Wasser zum blanchieren

0,5 kg Rinderknochen, frisch

0,2 kg Rindfleisch, Beinscheibe

1,5 l Kaltes Wasser

Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Piment, Salz, Knoblauchzehe

0,2 kg Wurzelgemüse (Lauch, Sellerie, Karotte, Petersilienwurzel)

30 g Zwiebel ohne Schale

Frischer Muskatnuss Abrieb fürs Passieren.

Zubereitung

1. Das Wasser aufkochen die Rinderknochen hineingeben, einmal gut aufkochen, in ein Küchen-Sieb schütten und gut kalt abwaschen.



Küchentipp:

Die Trübstoffe gerinnen beim blanchieren und werden beim Abspülen entfernt. (Die Brühe wird dadurch klar)

2. Das Rindfleisch mit kaltem Wasser abwaschen, mit den Rinderknochen in kaltem Wasser ansetzen, langsam aufkochen dann abschäumen.



Küchentipp:

Das Fleischeiweiß umschließt die Schwebeteilchen, steigt geronnen als Schaum nach oben.

3. Die Rinderbrühe langsam köcheln bei Bedarf weiter mit abschäumen und entfetten, dann die Gewürze und Salz dazugeben.



Küchentipp:

Entfetten verhindert das Trüben der Rinderbrühe, die Gewürze im Mörser in ein Teeei geben. (Besser zum herausnehmen)

4. Ca. 1 Stunde bevor das Rindfleisch fertig ist das gewaschene gebundene Wurzelgemüse dazugeben, die Zwiebel halbieren und in einer Pfanne bräunen.



Küchentipp:

Wurzelgemüse sollte nicht verkochen, (wegen der Trübstoffe) gebräunte Zwiebeln dient zum Geschmack und Farbe der Rinderbrühe

5. Wenn das Rindfleisch weich ist, mit dem Wurzelgemüse herausnehmen



Küchentipp:

Kann für Suppeneinlage weiterverwendet werden.

6. Das Teeei mit den Gewürzen herausnehmen, die Rinderbrühe durch ein Passiertuch mit frisch geriebenen Muskatnuss passieren.



Küchentipp:

Die Muskatnuss gibt der Rinderbrühe einen frischen Tatsch

Ableitungen/ Abwandlungen:



Variationen

Rinderbrühe ist die Basis für eine **Rinderkraftbrühe**.

Als Einlage in die Rinderbrühe:

Verschiedene Klößchen:

Grieß, Quark, Hirse, Quinoa, Grünkern, Mark, Leber, Fleisch.

Eierstich, Schöberl, Flädle, Windbeutel,

Gemüse der Saison,

Frischer Schnittlauch oder Petersilie als Garnitur



Serviertipp:

Die Rinderbrühe sollte in heiße Tassen oder Teller, mit individueller Einlage serviert werden, garniert mit frischen Kräutern



Küchentipp:

Suppeneinlagen Extra warmstellen, könnten sich etwas abkochen, die Rinderbrühe könnte trüb werden.

Schöberl, Flädle, Windbeutel erst mit den Kräutern (Vitamine) zum Schluß dazugeben.



Küchentipp:

(Pro Person: 120-130 ml Rinderbrühe mit 30 Gramm Einlage geben.)

Allergenkennzeichnung:

Sellerie (I)

Diät-Eignung

Vollkost

Leichte Vollkost (ohne Lauch, Zwiebel, Pfefferkörnern, Piment, Knoblauch)

Reduktionskost (Entfetten)

Fettstoffwechselstörung (Entfetten)

Diabetes mellitus

Purinarmekost (Ohne Rinderbrühe dafür Gemüsebrühe)

Vegetarische Kostform (Ohne Rinderbrühe dafür Gemüsebrühe)