

Rinderbrühe mit Wurzelgemüse und Markklösschen

Zutaten für 10 Personen

- 1,5 kg Rinderknochen, frisch
- 0,2 kg Karotten, ganz, geputzt
- 0,1 kg Sellerie, ganz, geputzt
- 0,1 kg Lauch, ganz, geputzt
- Petersilienwurzel, ganz, geputzt nach Bedarf
- 50 g Zwiebel, geschält
- 1 / 2 Blatt Lorbeerblatt
- 1/ 2 Stück Nelke ohne Kopf
- 5 g Pfefferkörner
- 0,1 kg Kräuterbund (Petersilie, Liebstöckel, Kerbel, Majoran)
- Knoblauch, Zehen nach Bedarf
- 2 g Salz
- Rinderbrühe, Pulver, nach Bedarf
- Muskatnuß, gerieben
- 0,5 kg Karotten, Sellerie, Lauch, in Streifen oder Rauten
- 0,5 kg Markklösschen, fertig oder TK
- 0,1 kg Petersilie, Kresse, geschnitten

Zubereitung

1. Die Rinderknochen blanchieren, dann mit kaltem Wasser aufsetzen, aufkochen und abschäumen.
2. Die Gemüse mit einem Faden zusammenbinden. Die Zwiebel halbieren und auf der Schnittfläche in der Pfanne anbraten. (Nicht schwarz werden lassen!)
3. Nach einer Stunde köcheln, die Gemüse, Kräuter und Gewürze dazugeben und weitere ein bis zwei Stunden köcheln lassen.
4. Die Rinderbrühe durch ein Sieb, in dem die Muskatnuß gerieben ist, passieren, mit dem Rinderbrühepulver nach Bedarf nachwürzen.
5. Die Gemüsestreifen oder Rauten zu der Rinderbrühe geben, kurz aufkochen.
6. Die Markklösschen in extra Brühe abkochen, in der Rinderbrühe servieren und mit den frischen Kräutern abrunden.

Dazu kann man auch noch andere diverse Einlagen geben (Serviertipp.)



Weitere Serviertipps

- Hirse-Quarknocken
- Kräuter-Leinsamen-Flädle
- Griessklösschen
- Diverse Fleischklösschen (aus Geflügel, Kalb, mit Pistazien)
- Gemüse der Saison
- Leberklösschen



Küchentipp und Tipp zur Gartechnik

- Knochen aus hygienischen (HACCP), aber auch aus fachlichen Gründen blanchieren (die Brühe wird eher klar).
- Brühen am Tage vorher kochen, runterkühlen (Fett ist in Stücken gut zu entfernen)
- Knochen kalt ansetzen (Geschmack in der Suppe).

Diät-Eignung nur von der Rinderbrühe (ohne Markklösschen.)

- Vollkost
- Leichte Vollkost (ohne Zwiebel, ohne Pfeffer, ohne Knoblauch, ohne Lauch)
- Reduktionskost/Fettstoffwechselstörung
(Ohne Fett auf der Suppe, siehe Küchentipp.)
- Diabetes mellitus

Eigene Notizen