

## Rezepte von Björn Freitag

### Brühe

Eine gute Brühe ist die Basis für eine Vielzahl von Gerichten. Selbstgemacht ist sie nicht nur köstlich, sondern auch günstiger als Fond aus dem Glas.



#### Zutaten für 10 Liter:

- 1-2 kg Rinderknochen
- ½ Knolle Sellerie
- 1 Lauch
- 4 Möhren
- 4 Knoblauchzehen
- 3 Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 4 Lorbeerblätter
- 1 kg Suppenfleisch
- 10 l Wasser
- Optional: Gemüse-Abschnitte von anderen Kochvorgängen

#### Zubereitung:

- Rinderknochen zur Reinigung für 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Wasser abschütten.
- Lauch in Ringe schneiden, Sellerie und Möhren grob würfeln. Knoblauch und Zwiebeln schälen. Zwiebeln halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in einem sehr großen Topf ohne Fett stark anrösten.
- Lauch, Möhren, Sellerie, Knoblauch, Rinderknochen und Suppenfleisch hinzugeben und für ca. 5 Minuten mit anrösten. Mit ca. 10 l kaltem Wasser aufschütten, Petersilie, Lorbeerblätter dazugeben und aufkochen. Die Hitze anschließend reduzieren und für ca. 2 Stunden bei geringer Hitze köcheln lassen. Den sich bildenden Schaum mit einer Kelle entfernen.
- Nach der Kochzeit die Brühe durch ein sauberes Küchenhandtuch seihen. Die Brühe entweder direkt weiter verwenden oder in saubere Behälter abfüllen. Diese dann kühl stellen oder einfrieren. (Diese Brühe ist noch ungesalzen. Salz können Sie individuell nach Bedarf später hinzufügen.)

**Tipp:** Die Brühe ist vielseitig einsetzbar. Sie kann pur genossen oder als Grundlage für schmackhafte Eintöpfe oder Saucen eingesetzt werden. Daher lohnt es sich, eine größere Menge herzustellen, die gekühlt im Kühlschrank, z.B. abgefüllt in Flaschen, mindestens eine Woche haltbar ist. Eingefroren hält sich Brühe bis zu 6 Monate.