

Rinderkraftbrühe

Wohlschmeckendes Grundrezept für ein gutes Bauchgefühl

Vorbereiten 15 Minuten
Garen 3–4 Stunden

Für 3 | Brühe

3,5–4	l	Wasser
500	g	Rindfleisch (Suppenfleisch oder Beinscheibe)
250	g	Möhren
1	Stange	Lauch
1		Zwiebel
250	g	Stauden- oder Knollensellerie
250	g	Petersilienwurzel
1		Lorbeerblatt
20	Körner	weißer oder schwarzer Pfeffer
3		Nelken
		Salz, Pfeffer, frische Petersilie



1. Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel aufkochen. Inzwischen Rindfleisch mit kaltem Wasser abspülen. Gemüse waschen, putzen und in große Stücke schneiden. Fleisch, Gemüse und Lorbeerblatt in den Topf geben und wieder zum Kochen bringen.
2. Mit geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe 3–4 Stunden köcheln lassen. Ab und zu Schaum abschöpfen.
3. Die Brühe direkt nach dem Kochen durch ein feines Metallsieb in einen zweiten Topf gießen. Das Rindfleisch kann gegessen werden. Dazu Fleisch vom Gemüse trennen, Knochen, Bindegewebe und Haut entfernen. Fleisch in die gewünschte Größe schneiden und gleich weiterverwenden oder im geschlossenen Gefäß im Kühlschrank aufbewahren. Übrige feste Zutaten verwerfen oder anderweitig weiterverwenden.
4. Vor dem Servieren mit Salz abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Tipp

- Besonders kräftig wird der Geschmack mit Rinderbeinscheibe oder Ochenschwanz. Dazu jeweils 500 g Fleisch und Knochen verwenden.

Empfehlungen

- Die klare Brühe schmeckt lecker als Vorspeise, Basis für Suppe, Eintopf, Soße und Risotto.
- Für eine sättigende Mahlzeit frisches Suppengemüse in der Brühe garen und das gewürfelte Fleisch hinzufügen (s. Foto).
- Als Hausmittel bei Bauchbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen oder kaltem Bauch: über einen längeren Zeitraum ½ l klare Brühe auf 2–3 Portionen pro Tag verteilt trinken.