



# EINFACHE RINDFLEISCHBRÜHE

selbst gekocht

---

## Informationen:

- Für etwa 4 Liter
- Kostet etwa 4,90 € pro Liter, der Preis hängt stark davon ab, wo und was für Rindfleisch Sie kaufen. Hier wurde gutes Rindfleisch vom Metzger um die Ecke kalkuliert. Mit Suppenfleisch vom Discounter wird die Brühe erheblich preiswerter.
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 3,5 Stunden

## Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 54
- KJ: 227
- Fett: 1,9 g
- KH: 1,2 g davon 1,1 g Zucker
- Eiweiß: 7,7 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

---

## Zutaten:

### Für die Rindfleischbrühe:

- 1 kg Suppenfleisch vom Rind vom Metzger Ihres Vertrauens
- 4 gestrichene Kaffeelöffel Salz
- 1,5 kg Suppengrün (Knollensellerie, Karotte, Lauch, Pastinaken) bzw. 2 Päckchen/Bund Suppengrün à 750 g
- 1 Zwiebel mittel
- 1 Bund Blattpetersilie
- Pfeffer aus der Mühle

- 10 Pfefferkörner schwarz
  - 3 Lorbeerblätter
  - 5 Pimentkörner
  - 5 l Wasser
  - 1 großer Topf
- 

## Zubereiten:

### Die Rinderbrühe:

- Das Suppengemüse/-grün waschen, putzen und kleinschneiden. Je kleiner das Gemüse geschnitten ist desto mehr Fläche ist vorhanden, die Aroma abgeben kann, also eine bessere Suppe.
- Den Bund Blatt Petersilie waschen.
- Die Zwiebel mit der Schale halbieren und mit der aufgeschnittenen Seite in eine Pfanne ohne Fett geben. Die Pfanne auf mittlere Hitze erhitzen und die Zwiebel auf der Schnittfläche 5-10 Minuten braun werden lassen. Dieser Vorgang hat den Vorteil, dass etwas später Farbe in die Brühe kommen wird, es verstärkt das Aroma.
- Das Rindfleisch mit kaltem Wasser abspülen, in einen großen Topf geben und mit rund 5-6 Liter KALTEM Wasser auffüllen. Das Salz dazu geben.
- Den Topf auf die Kochplatte geben und das Ganze bei hoher Hitze aufkochen,
- Wenn das Wasser kocht, auf kleine Hitze zurückdrehen, so dass das Wasser nur noch köchelt.
- Die ersten 10-15 Minuten immer wieder den Schaum, der oben auf der Brühe entsteht, abschöpfen, das macht die Brühe klarer.
- Suppengrün/-gemüse, Blatt Petersilie, die zwei Zwiebelhälften, Pfefferkörner, Lorbeerblätter und die Pimentkörner in die Brühe geben.
- Etwas Pfeffer aus der Mühle dazugeben.
- Nun die Brühe mit dem Deckel auf dem Topf rund 3 Stunden vor sich hin köcheln lassen.
- Nach der Garzeit das Rindfleisch am besten mit einer Schaumkelle (die mit den vielen Löchern) aus der Brühe nehmen und in einer Metallschüssel etwas abkühlen lassen. Das Rindfleisch könnte man z.B. kleingeschnitten als Einlage verwenden.
- Das Suppengemüse/-grün mit der Schaumkelle aus dem Topf nehmen und entsorgen.
- Einen weiteren Topf auf den Herd stellen und die Brühe durch eine Metallsieb in den neuen Topf umfüllen. Jetzt sind die Pfefferkörner usw. nicht mehr in der Brühe, es ist nur die Brühe OHNE die Zutaten im neuen Topf.
- Die Rückstände (Suppengemüse/-grün), die nun im Sieb sind und die vorher entnommen wurden, kommen in den Biomüll. Das Suppengemüse hat nach rund 2 Stunden im Kochtopf keine verwendbaren Nährwerte/-stoffe mehr. Diese sind in der Brühe.
- Die Brühe probieren. Wenn diese zu lasch ist, entweder mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken, wenn dies nicht reicht die Brühe köcheln lassen, so dass die Flüssigkeit reduziert wird und der Geschmack sich verstärkt.
- Fertig, das war es schon, Sie haben eine saubere, ehrliche Brühe ohne Zusatzstoffe gekocht.

### Hinweis:

- Die Brühe immer mit KALTEM Wasser ansetzen.