

Knochenbrühe Rezept

Zutaten

Sie brauchen (für 1,5-2 l Knochenbrühe):

- 1 kg Bio-Knochen oder ein ganzes Bio-Suppenhuhn
- 100 g Zwiebeln
- 100 g Schalotten
- 100 g Karotten
- 2 EL Apfelessig
- Gewürze (4 Nelken, 4 Pimentkörner, 8 Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter)
- frische Kräuter (Thymian, Rosmarin, Petersilie, etc.)
- Salz und Pfeffer
- Petersilie, Rosmarin, Thymian oder andere Kräuter
- Ein großer Suppentopf mit mindestens 4 l Fassungsvermögen

Zum Abfüllen: Trichter sowie mehrere ausgekochte große Marmeladengläser oder Gurkengläser (Gläser mit ca. 500 ml Volumen und einem großen Schraubverschluss).

Pro kg Knochen 3 l Wasser (Knochen sollten komplett bedeckt sein)

Zubereitung

- Braten Sie die Knochen ca. 1 Minute von beiden Seiten scharf an.
- Gießen Sie zu den Knochen im Topf das Wasser, fügen Sie die Gewürze und den Apfelessig hinzu und drehen Sie den Herd auf Maximum und warten Sie, dass es zu Kochen beginnt.
- Drehen Sie dann auf die niedrigste Stufe zurück, geben den Deckel darauf und warten, dass es nur noch leicht köchelt. Lassen Sie das Ganze für mindestens 4 Stunden köcheln.
- In den letzten 30 Minuten geben Sie erneut Apfelessig und zusätzlich die Kräuter und das Gemüse hinzu (klein geschnitten).
- Nach Ende der Kochzeit lassen Sie die Brühe etwas abkühlen. Füllen Sie die Brühe in die bereitgestellten, sauberen Gläser ab. Wenn Sie steril gearbeitet haben, können Sie diese Gläser nun bei Raumtemperatur lagern.
- Die übrig gebliebenen Knochen können Sie erneut kochen. Geben Sie dazu fast dieselbe Menge an Wasser erneut hinzu, Apfelessig und Gewürze und starten Sie den Prozess erneut. Wenn sich das Knochenmark aus den Knochen noch nicht gelöst hat, können Sie es mit einer Gabel oder einem kleinen Löffel herauslösen und essen. Knochenmark ist sehr lecker!