

## Informationen zur Sendung vom 05.11.2024

### Zweierlei Kraftbrühe

Von Ulla Scholz

### Zutaten (4 Personen)

#### Rindfleischkraftbrühe

##### Zutaten

2,5 l Wasser  
Ca. 400 g Suppenfleisch (Querrippe oder Ochsenbrust)  
2 Markknochen  
Ca. 3 l Wasser  
2 Lorbeerblätter  
1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
2-3 Thymianzweige  
Etwas Liebstöckel (frisch oder getrocknet)  
Salz

##### Außerdem

Gehackte Petersilie

#### Vegetarische Kraftbrühe

##### Zutaten

2,5 l Wasser  
100 g Lauch  
100 g Karotten  
100 g Pastinake  
1 Petersilienwurzel  
100 g Sellerie  
5 Stück getrocknete Tomaten  
1 EL getrocknete Steinpilze  
1 TL Wacholderbeeren  
2 Lorbeerblätter  
1 TL Liebstöckel  
Einige Petersilienstängel  
Oder Gemüsereste aus dem Gemüsefach wie Paprika, Champignons, Zucchini, Staudensellerie, Süßkartoffel, Kohlrabi etc.  
Salz

##### Außerdem

4 EL natives Olivenöl extra  
Gehackte Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch

### Zubereitung: Rindfleischkraftbrühe

Das Fleisch und die Knochen zusammen mit den geputzten Gemüsen und den Gewürzen in einen Topf geben. Mit kaltem Wasser auffüllen und alles bei geringer Hitze circa 1,5 Stunden sanft köcheln lassen. Bildet sich anfänglich auf der Oberfläche grauer Schaum, wird er mit einer Lochkelle vorsichtig abgeschöpft. So bleibt die Brühe später klar.

Das Fleisch und die Knochen entnehmen und den Fond abkühlen lassen. Entweder einen Teil des Fleisches als Einlage für die Brühe nutzen oder für ein weiteres Gericht – wie Rindfleischsalat – verwenden. Die Brühe durch ein Sieb gießen, das mit einem Passiertuch ausgelegt wurde und zur Seite stellen.

### Anrichten

Die Brühe in Suppentassen füllen. Mit gehackten Kräutern oder einer klassischen Einlage wie Markklößchen, Tapioka (Sago oder im Volksmund auch Froschaugen genannt) oder Profiterolen (kleine Kugeln aus Brandteig) servieren.

## **Informationen zur Sendung vom 05.11.2024**

### **Zweierlei Kraftbrühe**

Von Ulla Scholz

#### **Zubereitung: Vegetarische Kraftbrühe**

Das Gemüse putzen und in grobe Stücke teilen. Die Zwiebel mit Schale halbieren und auf die beiden Schnittstellen in eine Pfanne legen. Die Zwiebel ohne Fett etwas rösten. Einen Topf mit heißem Wasser befüllen und alle Zutaten hineingeben. Mit geschlossenem Deckel circa 40 Minuten köcheln lassen, anschließend den Topf zur Seite stellen und etwas ziehen lassen. Besonders intensiv wird die Brühe, wenn die Gemüse über Nacht im Sud auskühlen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen. Das Gemüse ist in der Regel ausgekocht und zu weich – deshalb besser wegwerfen.

#### **Anrichten**

Die Brühe in entsprechende Schalen füllen und mit Kräutern und etwas Olivenöl verfeinern.

#### **Ullas Küchentipps**

##### **Gemüsebrühe als Resteverwertung**

Oft haben wir einzelne Gemüse übrig, die nicht ausreichen würden, um daraus ein ganzes Gericht zu kochen. Auch die Stängel von Kräutern oder Gemüseabschnitte kann man sammeln und daraus eine Brühe kochen. Kräftig wird das Ganze, wenn wir getrocknete Tomatenstücke und einige getrocknete Steinpilze zugeben. Noch kräftiger schmeckt eine Gemüsebrühe, wenn die Gemüse nach dem Garen in der Flüssigkeit bleiben und mit erkalten. Sojasauce oder etwas Miso-Paste fördern das Aroma. In der kalten Jahreszeit kann man gehackten Ingwer zugeben. Das wird von vielen Menschen als wohltuend empfunden. Ingwer soll –laut Ernährungsexperten – Erkältungen vorbeugen.

##### **Doppelte Kraftbrühe**

Eine besonders edle Form der Fleischbrühe, die in feinen Restaurants zubereitet wird, ist die Consommé double. Hier wird die Bouillon mit magerem Rindergehackten, das mit Eiweiß sowie Lauchstreifen vermischt wird, geklärt. Die Hackmischung mit der einfachen Kraftbrühe langsam erhitzen und dann bei geringer Herdtemperatur circa 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend etwas abkühlen lassen, mit einer Kelle entfetten und durch ein Tuch passieren.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**