

Nahrhafte Knochenbrühe

Zutaten:

- 1 Beinscheibe
- 1kg Rinderknochen
- 1 Bund Suppengrün
- 1 große Zwiebel
- ½ EL Meersalz
- ½ EL Pfefferkörner
- 3 Stängel Thymian
- 1EL Apfelessig
- 1 EL Kokosfett
- 4 Knoblauchzehen
- 3-4 Liter Wasser



Zubereitung:

1. Zwiebel halbieren und auf Alufolie direkt auf der Herdplatte oder in einer beschichteten Pfanne anrösten, bis die Schnittfläche schwarz ist.
2. Suppengrün putzen und in nicht allzu kleine Stücke schneiden.
3. Alles in einen großen Topf geben und mit Wasser aufgießen.
4. Gewürze dazu geben.
5. Zunächst kräftig aufkochen und dann mindestens zwei Stunden bei kleiner Hitze köcheln lassen.
6. Das Fleisch und die Knochen heraus nehmen und die Brühe durch ein Sieb abgießen.
7. Das Mark aus den Knochen kann als Einlage verwendet werden. Die Beinscheibe kann zum Gemüse als Mahlzeit zubereitet werden, sie ist jetzt schön mürbe.
8. Die Brühe noch heiß in saubere Schraubgläser oder Weckgläser abfüllen und nach dem Abkühlen im Kühlschrank lagern. Sie hält sich ungeöffnet ca. 2-3 Wochen. Sobald das Glas geöffnet ist, sollte es nach 2-3 Tagen verbraucht werden. Alternativ kannst du sie auch in Gefrierbeuteln oder Plastikdosen einfrieren.