

# Selbst gemachte Rindsbouillon



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 4 h 30 min

 Aktivzeit: 40 min

 Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

### Für 1,5 Liter Bouillon

- 500 g** Suppen- bzw. Siedfleisch, z.B. Brust, Federstück oder Hals vom Schweizer Rind
- 800 g** Knochen vom Schweizer Rind – unbedingt auch Markknochen
- 2** Zwiebeln
- 2** Rüebli
- 0.5 Stange** Lauch
- 0.5** Knollensellerie
- 1 TL** Pfefferkörner, schwarz
- 2** Lorbeerblätter
- Salz

## Nährwerte

1,5 Liter enthalten ca.:

- 146** kcal
- 14 g** Eiweiss
- 3 g** Kohlenhydrate
- 9 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

## Tipp

Gib als Einlage sehr fein geschnittenes Gemüse, Kräuter oder auch klein geschnittenes Fleisch direkt in die heisse Bouillon. Portioniert eingefroren lässt sich die Bouillon auch perfekt als Suppen- oder Saucenbasis nutzen.

## Zubereitung

- 1** Zwiebeln halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie schwarz sind. Restliches Gemüse rüsten und in grobe Stücke schneiden. Fleisch und Knochen unter fließendem Wasser abwaschen und in einen grossen Topf geben. Mit kaltem Wasser auffüllen und langsam zum Kochen bringen. 20 Minuten leicht kochen lassen und entstehenden Schaum abschöpfen.
- 2** Gemüse, Zwiebelhälften, Pfefferkörner und Lorbeer zugeben. Mit so viel Wasser auffüllen, dass alles gut bedeckt ist. Aufkochen, Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 3 bis 4 Stunden knapp unter dem Siedepunkt köcheln lassen. Nach 2 bis 3 Stunden das Mark aus den Knochen lösen und weiter mitkochen.



Der feine Unterschied.

- 3 Bouillon durch ein Sieb in einen anderen Topf giessen. Nach Belieben salzen und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.