Selbst gemachte Rindsbouillon

Meine Wahl.

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.

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