

Knochenbrühe Zuhause selbst herstellen:

Dies ist das Grundrezept für eine ausgezeichnete Knochenbrühe. Kochzeit beträgt ca. 48 Stunden und ergibt 2,5 Liter feinste Knochenbrühe.

Zutaten:

- 2 kg gemischte Knochen, optional mit Fleisch
- 3 Liter kaltes, gefiltertes und vitalisiertes Wasser
- 300g Zwiebeln, geschält und gewürfelt 100g Schalotten, geschält und gewürfelt
- 200g Karotten, gewaschen und in Scheiben geschnitten EL Apfelessig (1 EL pro Liter)
- Gewürze (6 Nelken, 3 Pimentkörner, 9 Pfefferkörner, 3 Lorbeerblätter, Knoblauch, Ingwer), dass was Ihnen schmeckt und bekommt.
frische Kräuter (Thymian, Petersilie, etc.), gewaschen und grob gehackt

Zubereitung:

Die Knochen zusammen mit den Zwiebeln ohne Wasser in einem großen Topf anrösten bis alles eine schöne dunkle Farbe angenommen hat. Haben die Knochen eine schöne dunkle Farbe angenommen, die Knochen mit kaltem Wasser aufgießen und die Gewürze und den Apfelessig dazu geben und langsam aufkochen. Den Herd so einstellen, dass die Flüssigkeit gerade so am köcheln ist! Mindestens 18 - 24 Stunden ziehen lassen. Besser noch sind 48 Stunden, dann sollten sich alle Stoffe aus den Knochen gelöst haben und in der Brühe.

Der Schaum der sich oben bildet wird umgangssprachlich Dreck genannt und sollte gelegentlich abgeschöpft werden.

2 Stunden vor Ende der Ziehzeit das Suppengemüse schälen, grob würfeln und zu den Knochen geben. 5 Minuten vor Ende der Ziehzeit die frischen Gewürze dazu geben und weitere 5-10 Minuten ziehen

Nach der gesamten Kochzeit und Ziehzeit die Suppe durch ein Sieb schütten und die Knochen und das Gemüse entsorgen. Die Brühe etwas stehen lassen, damit sich der Dreck am Boden sammelt. Nun die Brühe in ein sauberes steriles Glas umfüllen und den "Dreck", im Topf belassen.

Wenn Sie die Brühe noch etwas reduzieren wird diese im Kühlschrank zu Gelee. Wenn das passiert, dann haben Sie alles richtig gemacht, Ihre Knochenbrühe hat sehr viel Kollagen!

Die Brühe kann pur getrunken werden, nach Belieben mit Fleisch und/oder Gemüse erweitert werden und dient als kräftige Grundlage für viele Suppen oder Saucen.

Versuchen Sie es mal, etwas von der fertigen Knochenbrühe in das Gulasch zu geben, ein gesundes Geschmackshighlight!

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©



Ist die Brühe fertig, kann man sie einkochen um sie haltbar zu machen. Geöffnete Gläser im Kühlschrank aufbewahren und möglichst schnell verbrauchen.

Gesundheitlicher Nutzen der Knochenbrühe:

1. **Schützt die Gelenke:** Knochenbrühe enthält Glykosaminoglykane (GAG), Glucosamin und Chondroitin, die die Gelenke stärken und Gelenkerkrankungen vorbeugen.
2. **Gut für den Darm:** Die Aminosäure Glycin stärkt die Darmwand und kann bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen helfen.
3. **Bewahrt eine gesunde Haut:** Kollagen in der Brühe fördert die Hautelastizität und reduziert Falten.
4. **Unterstützt das Immunsystem:** Mineralien und Elektrolyte in Knochenbrühe stärken die Abwehrkräfte.
5. **Fördert die Entgiftung:** Glutamin hilft bei der Entgiftung des Körpers.
6. **Verbessert den Stoffwechsel:** Knochenbrühe enthält wichtige Nährstoffe für einen gesunden Stoffwechsel

Wir wünschen einen guten Appetit!

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©

