

# Rinderbrühe

für Babys ab 6 Monaten

## Zutaten:

- 2 kg Markknochen/Gelenkknochen/Fleischknochen vom Rind
- mindestens 4 Liter Wasser oder so viel, dass die Knochen knapp bedeckt sind

## optionale Zutaten:

- 1 Kalbsfuß in Stücken
- 1,5 kg Rippenfleisch oder Halsknochen
- ein Stück Leber oder Milz
- 60 - 120 ml Essig
- 1-3 Zwiebeln
- 3 Karotten
- 2 Gelbe Rüben
- 1 Lauchstange
- ½ Sellerieknolle
- 3 Selleriestangen
- einige Zweige Thymian
- 1 TL getrocknete grüne Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Korn Piment
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Liebstöckel
- Salz

1. Mark-, Gelenkknochen und den optionalen Kalbsfuß mit Wasser bedecken. Essig hinzufügen und eine Stunde stehen lassen.
2. Inzwischen Fleischknochen in einer Auflaufform oder auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech bei 170 °C Ober-Unterhitze im Rohr anbräunen.
3. Sind sie schön braun geworden, kommen die Fleischknochen mitsamt der ausgelassenen Bratflüssigkeit und den knusprigen Rückständen in der Auflaufform zu den restlichen Knochen in den großen Topf. Falls nötig, kann die Auflaufform mit ein bisschen Wasser erhitzt werden, um die Rückstände besser zu lösen.
4. Eventuell Gemüse putzen, klein schneiden und hinzufügen. Unter Umständen so viel Wasser in den Topf füllen, dass nun alle Knochen knapp bedeckt sind. Zwischen Flüssigkeit und dem Topfrand sollten mindestens 2,5 cm Platz bleiben, da das Volumen beim Kochen ein bisschen zunimmt.
5. Aufkochen und aufsteigenden Schaum mit einem Löffel oder Schaumlöffel abschöpfen. Danach Hitze auf das Minimum reduzieren und eventuelle Gewürze hinzufügen. Mindestens 3 Stunden, besser über Nacht oder 12 bis 72 Stunden, auf kleiner Flamme köcheln lassen.
6. Optional zehn Minuten vor Ende der Kochzeit die Petersilie und den Liebstöckel hinzufügen. Danach die Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf leeren. Knochen und Knorpel herausnehmen. Knochenmark und Fleisch, das an den Knochen dran war, können weiterverarbeitet werden.

7. Abkühlen lassen und je nach Geschmack einen Teil oder das ganze Fett, das sich an der Oberfläche sammelt und beim Erkalten fest wird, entfernen.

Das Fett kann zum Kochen und Braten eingesetzt werden.

Die Brühe kann pur oder mit Wasser verdünnt als Zutat beim Kochen beispielsweise von Suppen, Eintöpfen, Babybreien und Saucen verwendet werden. Außerdem eignet sie sich zum Verfeinern von Nudel- und Reisgerichten oder zum Begießen eines Bratens. Die Rinderkraftbrühe kann auch moderat gesalzen als Getränk verwendet werden.

Ich fülle danach gerne ein 1 Liter fassendes, verschließbares Gefäß mit Brühe an, die sich im Kühlschrank für eine Woche hält. So habe ich stets Brühe zum Kochen zur Hand.

Der Rest der Brühe kann in 150 ml Portionen eingefroren werden. In diesen kleinen Mengen, taut sie rasch auf, wenn die Brühe aus dem Kühlschrank einmal verbraucht ist.

#### *Variante Lammbühe*

Anstatt Rinderknochen, Kalbsfuß und Rippenfleisch vom Rind werden hier Halsknochen, Rippen und andere Knochen vom Lamm verwendet.