

Knochenbrühe Rezept

Ideal für die Zubereitung ist ein „Slow Cooker“ auch „Langsamgarer“ oder „Schongarer“ genannt. Der Vorteil bei diesen Geräten ist, dass man sie unbewacht köcheln lassen kann. Im Topf ist die Zubereitung selbstverständlich auch möglich!

Zutaten für 1 Liter, ich empfehle im großen Topf gleich für die ganze Woche oder länger zu kochen die Suppe hält sich bis zu 5 Tagen im Kühlschrank und kann auch in Portionen von 400-500ml pro Person eingefroren werden. Ideal ist die kurmäßige tägliche Einnahme dieser Menge mit wechselnden Knochenarten

- 500 g Knochen (Markknochen vom Rind, Geflügelknochen, Schweineknochen, Lammknochen, Fischknochen – wenn erhältlich, jeweils mit Gelenken)
- 1.5 l Wasser
- 1 El Obstessig
- 1 Bund Suppengemüse
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 frische Zwiebel
- Etwas Salz
- Ingwer, frischen Kurkuma, Cayenne, Pfeffer
- Weitere Gewürze nach Geschmack

Zubereitung

Gemüse putzen, in Stücke schneiden, Knoblauch pressen.

Knochen im Topf mit wenig Ghee oder Kokosfett anrösten. Gemüse dazugeben, mitrösten.

Mit gutem Wasser auffüllen, Obstessig dazugeben, zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme mindestens 8 Stunden weiterköcheln lassen, gerne länger. Verdampftes Wasser so nachfüllen, dass pro Portion, wie oben beschrieben, ein Liter am Ende übrigbleibt.

Markknochen nach ein paar Stunden herausfischen und Mark verwerten (lecker noch heiß auf glutenfreiem Brot mit Salz!), Knochen wieder in den Topf geben.

Am Ende alles durch ein Sieb schütten, und portionieren. Kann mit frischem Gemüse und wechselnden Gewürzen täglich variiert werden.