

Rezept

# Bone Broth (Knochenbrühe)

Ein Rezept von Bone Broth (Knochenbrühe), am 28.06.2026

## Zutaten

### Zutaten:

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| <b>1 kg</b> Rindersuppenknochen              | <b>1 kg</b> Rindermarkknochen |
| <b>2 EL</b> Essig (ersatzweise Zitronensaft) | <b>5</b> Pfefferkörner        |
| <b>1</b> Lorbeerblatt                        | <b>3</b> Möhren (ca. 300 g)   |
| <b>½</b> Sellerie (ca. 300 g)                | Salz                          |

### Ausserdem:

- 12** Twist-off-Gläser à 250 ml

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 3 l | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min

## Zubereitung

1. Gläser mit kochend heißem Wasser ausspülen. Auf einem sauberen Geschirrtuch abtropfen lassen.

---

2. Die Suppenknochen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Ofen bei 220° in 20-30 Min. rösten, bis sie schön braun sind und gut duften. Mitsamt dem ausgetretenen Saft in einen großen Topf (mindestens 5 l Fassungsvermögen) geben.

---

3. Markknochen, Essig, 3 l Wasser und Gewürze zugeben und alles aufkochen. Den entstehenden Schaum nicht abschöpfen, er legt sich von selbst. Brühe mind. 6 Std. bei milder Hitze zugedeckt ziehen lassen.

---

4. Etwa 30 Min. vor Ende der Garzeit Möhren und Sellerie putzen, dünn schälen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse zur Brühe geben und diese weitere 2 Std. bei milder Hitze ziehen lassen. Danach sollte sich das Mark aus den Knochen in der Flüssigkeit aufgelöst haben. Die Suppe mit 3 Prisen Salz würzen.

---

5. Suppe etwas abkühlen lassen, dann das Gemüse entfernen und die Brühe durch ein Sieb abgießen. Die Brühe erneut kurz aufkochen, noch kochend heiß in die vorbereiteten Gläser füllen und diese fest verschließen. Nach dem Abkühlen gekühlt aufbewahren.