Rezept

Echte Fleischbrühe

Ein Rezept von Echte Fleischbrühe, am 15.02.2026

Zutaten

- **1 kg** Rindfleisch (Brust, Beinscheibe)
- **2 Bund** Suppengrün
- **4** Pimentkörner
- **10** Pfefferkörner
- **2** Zwiebeln
- **1 kg** Rinderknochen (dabei 1-2 Markknochen)
- **2** Lorbeerblätter
- **6** Wacholderbeeren
- **1** kleine, getrocknete Chilischote

Rezeptinfos

Portionsgröße Für etwa 4 l Brühe: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch und die Knochen in einen Topf geben, mit gut 4 l kaltem Wasser bedecken. Aufkochen lassen, den Schaum abschöpfen und die Hitze reduzieren.

2. Nach etwa 1 Std. das Suppengrün putzen, waschen und grob zerschneiden. Mit allen Gewürzen zur Brühe geben. Die Zwiebeln ungeschält halbieren, die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett kräftig anrösten und hinzufügen. Die Brühe knapp unter dem Siedepunkt offen noch gut 2 Std. 30 Min. ziehen lassen.

3. Die fertige Brühe durch ein feines Sieb oder Tuch gießen und nach Belieben würzen und weiterverwenden. Das Fleisch und die Möhren des Suppengrüns klein würfeln und als Suppeneinlage verwenden.