

## Rezept

# Fleischbrühe

Ein Rezept von Fleischbrühe, am 25.06.2026

## Zutaten

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>250 g</b> Fleischknochen vom Rind | <b>500 g</b> Rindfleisch zum Kochen (z. B. Brust, Schulter, Wade) |
| <b>1</b> Möhre                       | 1/4 Knollensellerie   |
| <b>1 Stange</b> Lauch                | <b>1</b> Zwiebel  |
| 1-2 Zweige Liebstöckel nach Belieben | 1/2 Bund Petersilie   |
| <b>1 TL</b> schwarze Pfefferkörner   | <b>1 TL</b> Wacholderbeeren                                       |
| <b>2</b> Gewürznelken                | Salz  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

## Zubereitung

1. Die Knochen und das Fleisch kurz kalt abspülen, in einen Topf legen. Möhre und Sellerie schälen, Lauch waschen und putzen, Zwiebel mit der Schale waschen. Gemüse und Zwiebel grob schneiden. Die Kräuter waschen.
2. Gemüse, Zwiebel, Gewürze und Kräuter zum Fleisch geben. Etwa 2 l kaltes Wasser dazugeben und zum Kochen bringen. Alles leicht salzen und bei halb aufgelegtem Deckel (Kochlöffel dazwischenklemmen) etwa 2 Std. leise köcheln lassen.
3. Die Brühe durch ein Sieb gießen und abschmecken. Wer sie entfetten will, lässt sie abkühlen und hebt das erstarrte Fett ab. Dann die Brühe wieder erhitzen.