

Rezept

## Fleischbrühe – Grundrezept

Ein Rezept von Fleischbrühe – Grundrezept, am 09.06.2026

### Zutaten

- |   |                      |
|---|----------------------|
| <b>1 Bund</b> Suppengrün                              | <b>1</b> Zwiebel     |
| <b>1</b> kleines Lorbeerblatt                         | <b>1</b> Gewürznelke |
| <b>500 g</b> Suppenfleisch (Brustkern oder Querrippe) | 2-3 Suppenknochen    |
| Salz  |                      |

### Rezeptinfos

**Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal

### Zubereitung

1. Das Suppengrün waschen und grob zerkleinern. Die Zwiebel schälen und mit dem Lorbeerblatt und der Nelke spicken.

---

2. Suppenfleisch, Knochen und Gemüse mit 1 TL Salz von Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Bei milder Hitze 2 Std. kochen lassen. In den ersten 15 Min. den Schaum mehrmals abschöpfen.

---

3. Die Brühe durchsiehen. Von der abgekühlten Brühe nach Belieben das erstarrte Fett abheben.