



HEIDERIND-KNOCHENSUPPE

Zutaten für 4-8 Personen:

700 g Knochen vom Rind
(am besten gemischt
Fleisch-, Brüh- und Markknochen)
1,5 l Wasser
1 Teelöffel Salz

Klassisch wie bei Oma:

5 Piment
15 Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
1 Bund Suppengemüse
1 Knoblauchzehe
1 frische Zwiebel

Wer den Asia-Style mag:

1 Stück Ingwer
etwas Zitronengras
Schuss Sojasoße

optional: kleine Prise Muskatnuss

Küchenzubehör:

Großer Kochtopf
Sieb
Kelle

Suppengemüse (z. B. Möhre, Zwiebeln, Knollensellerie, Lauch, Petersilie) waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch zerdrücken und schälen. Ingwer schälen und grob schneiden.

Knochen mit kaltem Wasser auffüllen, bis alles gut bedeckt ist und langsam zum Kochen bringen. Man kann das Gemüse gleich am Anfang dazu geben. Etwas schonender ist die Zugabe des Gemüses erst nach ca. 50% der Garzeit. Insgesamt mindestens 3-4 Stunden köcheln lassen.

Knochenbrühe durch ein Sieb in einen anderen Topf abgießen. Ggf. mit grobem Meersalz und Gewürzen abschmecken. Entweder portionieren und kaltstellen/einfrieren oder sofort verwenden: z. B. für Soßen, beim Boeuf Stroganoff, dem Kesselgulasch oder als kräftige Suppe (Als Einlage frisches Gemüse bzw. Nudeln hinzugeben und erneut erwärmen).

Tipps:

Sowohl die Knochen, als auch die Zwiebel sollten vor dem Zubereiten der Suppe angeröstet werden – die dabei entstehenden Röstaromen bergen weiteres Geschmackspotenzial. Am besten kann man die Knochen dafür auch auf einem Backblech verteilen und für eine halbe Stunde bei etwa 180°C goldbraun rösten.

Wer gern ein klares Ergebnis haben möchte, muss den sich bildenden Schaum abschöpfen. Kräuter passen immer – am besten ganz zum Schluss.

