



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

- 2,5 l Wasser
- 1 kg Markknochen
Beinfleisch vom Rind
- 1 Stk. gelbe Zwiebel
- 1 Bund Suppengemüse
- 1 Stk. Lorbeerblatt
- Wacholderbeeren
- Pfefferkörner, schwarz
- Liebstöckel
- Salz

Mein persönlicher Tipp

Wer möchte verfeinert zusätzlich mit Hühnerkeulen, Tomaten, Leber, Nelken, Muskatblüte ... Vorrätig im Kühlschrank/der Tiefkühltruhe aufbewahren, so hat man rasch eine gute Suppe zur Hand - auch zum Aufwerten von Soßen!

Daniela Achleitner

Seminarbäuerin im Bezirk Perg

Quellen:

- Romana Schneider & Martina Lettner: *Kursunterlage Genuss gelöffelt- köstliches aus der Suppenküche*

Klare Rindsuppe

Rinderfond

Zubereitung

- Wasser mit Salz, Wacholderbeeren, Lorbeerblättern, geschälter Zwiebel, geputztem Suppengrün und abgespülten Knochen zum Kochen bringen.
- Bei geringer Hitze ca. 2 Stunden leicht köcheln lassen.
- Dabei immer wieder den Schaum abschöpfen.
- Zuletzt die Suppe abseihen und abschmecken.

Für eine dunkle Farbe: Soll die Knochensuppe eine dunkle Farbe erhalten, röstet man Knochen, Zwiebel und Gemüse in etwas Fett scharf an, gießt das Fett dann ab, gießt mit kaltem Wasser auf und stellt die Suppe erneut auf.

Weitere Knochensuppen: Nach dieser Rezeptur kann auch Wild-, Lamm- oder Geflügelfond hergestellt werden. Einfach Rindfleisch durch entsprechendes Grundprodukt austauschen.

- Lammknochensuppe (würzen Sie zusätzlich mit Knoblauch, Majoran und Thymian)
- Wildknochensuppen (ergänzen Sie das Grundrezept mit Wacholderbeeren, Thymian, Rosmarin, je nach Geschmack mit Koriander, Nelken und Orangenzeste)
- Kalbsknochen (Salbei zum Suppenansatz)
- Wird die Suppe mit Fleisch zubereitet, das im Anschluss gegessen wird (zB Gab), soll dieses in die bereits kochende Flüssigkeit eingelegt werden (Poren schließen sofort, Fleisch bleibt saftig).

