

Kraftsuppe -> Gemüse-, Rinder-, Hühnerbrühe

Fleisch: ca. 500g mit Knochen
nach Belieben

allerlei Gemüse, Handvoll Champignon, halbieren
„was die Küche gibt“ 3 Karotten, in Stücke geschnitten
z. B. 2 Zwiebeln, geviertelt
1 Stange Lauch,
1 Stück Sellerie jeweils in kleine Stücke geschnitten
1 Petersilienwurzel

Gewürze: 1 - 2 Lorbeerblätter } enthalten Bitterstoffe,
4 - 5 Nelken, ganz } deshalb Verdauungssäfte anregend
10 Pfefferkörner, ganz
Knoblauch (nach Belieben)
2 - 3 getrocknete Tomaten
Galgant, gemahlen (gehört zur Gattung der Ingwerwurzel, nicht so scharf,
wie Pfeffer einzusetzen, Verdauungssäfte anregend)

Kräuter: Petersilie, Liebstöckel,

Arbeitsweise / Kochzeit: - Fleisch mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen, 5 min kochen, Wasser abgießen (eventuell im Fleisch vorhandene Harnsäure wird dadurch entfernt)
- Fleisch, Gemüse, Kräuter und Gewürze mit ca. 4 l Wasser zum Kochen bringen
- nach ca. 2 Std. Fleisch aus der Brühe nehmen, in Scheiben geschnitten als Suppenfleisch oder gewürfelt als Suppeneinlage verwenden
- alles Fett und Knorpel abschneiden und in Brühe zurückgeben.
- insgesamt mindestens 5 Stunden auf kleiner Flamme köcheln

Fertigstellen - Brühe abseihen, Gemüse mit Kochlöffel auspressen und wegwerfen
- Fleischstückchen in Twist-off-Gläser verteilen
- kochend heiße Brühe in Twist-off-Gläser abfüllen, fest verschrauben, kurz auf Kopf stellen

Verwendung der Essenz: - als Gemüsebrühe
- Heißgetränk statt Tee
- Basis für verschiedene weitere cremige Gemüsesuppen wie Kartoffelsuppe, Zucchinisuppe, Brokkolisuppe u.v.m.
sowie alle klare Suppen mit Gemüse- und anderen Einlagen
- Basis für Risotto

Hervorragende Basis für alle Speisen, die mit Brühwürfel zubereitet werden

Haltbarkeit: 2 - 3 Wochen im Kühlschrank