

Kochen mit Martina und Moritz vom 30. September 2017

Redaktion: Klaus Brock

Herzhafte Brühe **Basis der guten Küche**

Die klassische Knochenbrühe	2
Die universelle Hühnerbrühe	4
Fischbrühe	6
Gemüsebrühe	8
Brühe für den Vorrat	9

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/herzhafte-bruehe-basis-der-guten-kueche-100.html>

Herzhafte Brühe - Basis der guten Küche **Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer**



Nichts geht über eine heiße, duftende, kräftige Brühe. Sie wärmt von innen, belebt, sättigt - und ist gesund! Warum das so ist und wie man immer eine gute Brühe im Haus haben kann, darum geht es hier.

Eine gute Brühe zu kochen, ist im Prinzip das Einfachste in der Küche – man muss es nur tun. Und weil es eine Weile dauert, bis die Inhaltsstoffe der Zutaten ins Wasser übergegangen sind und eine Brühe daraus wird, denken viele, es sei mühsam. Was wir eigentlich immer empfehlen: Sobald man in der Küche mit etwas größerem Aufwand kocht, also Fleisch pariert und Gemüse zuschneidet, lohnt es sich, einen Topf mit Wasser aufzusetzen und darin all das zu versenken, was sonst nicht mehr verwendet würde. Häute, Sehnen, Knochen, die beim Fleischzurüsten abfallen, Schalen von Möhren, die äußeren, also wenig zarten oder dunklen Teile der Lauchstange, die Petersilienstiele, in denen noch eine Menge Geschmack steckt. Natürlich fügt man etwas Salz hinzu, ein paar Gewürze, wie Pfefferkörner, nach Gusto auch Lorbeerblatt, ein paar Wacholder- oder Pimentbeeren – kurz, alles, was Geschmack birgt und was einer Brühe zu solchem verhelfen könnte. Am Ende der Küchenarbeit steht ein Topf duftender Brühe bereit, mit der sich wieder Saucen ansetzen lassen, ein Risotto kochen oder die man einfach pur als belebendes Element trinken kann. Hier die Grundrezepte dafür:

Die klassische Knochenbrühe

Sie ist ein bisschen aus der Mode gekommen, früher gehörte sie in das Repertoire jeden Haushalts. Ob man dafür Markknochen oder Fleischknochen vom Rind verwendet, ob man auch Knochen vom Kalb und Schwein zufügt, ist Geschmackssache. Wenn ein gutes Stück Rindfleisch mitgekocht wird, entsteht nicht nur eine feine Rinderbrühe – oder Suppe oder Bouillon, wie man in Österreich beziehungsweise in der Schweiz sagt, man kann auch noch das Fleisch genießen. Und immer gehört eine Auswahl von Wurzelwerk dazu, auch Suppengrün genannt.



Sie brauchen einen großen Topf, er sollte etwa 6-8 Liter fassen. Wie lange es dauert, bis die Brühe fertig ist? In New York lässt man sie angeblich 12 bis 24 Stunden ziehen. Und die Brühe für die berühmte Suppe Pho in Vietnam heißt schließlich 24-Stunden-Suppe, weil man sie so lange mit den Gewürzen ziehen lässt. Aber wir denken, man kommt auch mit weniger Zeit aus.

Zutaten für ca. 3 l Brühe - je nach Konzentration:

Insgesamt 1 bis 1,5 kg Rinderknochen (den Metzger unbedingt auch um Markknochen bitten; er darf auch Fleischknochen vom Kalb und ein wenig vom Schwein zufügen – letzteres nicht zu viel, sonst wird der Rindergeschmack übertönt) nach Gusto auch eine dicke Beinscheibe.

Wurzelwerk:

- ½ Sellerieknolle
- 1-2 Möhren
- 1 Petersilienwurzel
- nach Gusto auch 1 Pastinake
- 1 Lauchstange
- einige Petersilienstiele
- 1 EL Salz
- 1-2 EL Pfefferkörner
- 2-4 Lorbeerblätter
- 1 getrocknete Chilischote
- nach Geschmack auch:
- 5 Cocktailtomaten
- 2-3 Zweige Thymian
- Liebstöckel

Zubereitung:

- Normalerweise muss man die Knochen weder waschen, noch blanchieren – es sei denn, sie wurden so zersägt, dass überall Knochensplinter anhaften. Das Mark sollte man zunächst aus den Knochen lösen – falls es zu fest sitzt,

muss man die Knochen erst mal wässern, dann lässt sich das Mark bald vorsichtig hinausdrücken. Es wäre schade, dies nicht zu tun, weil sonst das Mark ausgekocht wird – später dann, wenn man die Brühe entfettet, wird es entfernt. Dabei ist das Mark eine großartige Delikatesse, wenn man es in der klaren Suppe als Einlage serviert – dazu später mehr.

- Die Knochen in einen großen Topf betten, und zwar zuerst die leeren Markknochen, darauf die Fleischknochen, damit sie nicht direkt auf dem Topfboden aufliegen, wo ihr Fleisch zu direkter Hitze ausgesetzt ist.
- Die Gemüse putzen. Die Schalenabschnitte ruhig in den Topf geben, auch darin steckt Aroma. Zwiebschalen liefern Farbe (Tipp: Eine Zwiebel mit Schale halbieren, auf der angeschnittenen Seite etwas anrösten und anschließend mit in den Topf geben.) Und jetzt von allen Gemüse jeweils ein Stück beiseitelegen, für die Suppeneinlage später.
- Die Gemüse grob würfeln, nach Belieben auch ganz lassen, alles im Topf versenken.
- Salzen und die Gewürze dazwischen verteilen. Dann mit Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist.
- Langsam zum Kochen bringen, den Schaum, der dabei an der Oberfläche entsteht, nicht abschöpfen. Dieser wird nachher von selbst wieder verschwinden und auf den Boden sinken. Dabei bindet er alle Trübstoffe an sich und sorgt so dafür, dass die Brühe klar bleibt.
- Sobald das Wasser zu wallen beginnt, einen kleinen Schuss kaltes Wasser zufügen, damit der Kochprozess gestoppt wird. Die Hitze jetzt so regeln, dass das Wasser nur ganz leise simmert. Wenn jetzt der Schaum verschwindet, den Deckel auflegen und die Knochenbrühe mehr ziehen als kochen lassen. Mindestens vier, lieber sechs Stunden.
- Die fertige Brühe durch ein Sieb (oder Fett-Mager-Kanne) abgießen, Gemüse und Knochen entfernen. Die Reste der Knochenbrühe werden also entsorgt, beziehungsweise ein Tipp zur Verwertung: Wir kratzen jetzt noch das Restfleisch und die Sehnen von den Knochen, vermischen das mit den zerdrückten Möhren und Sellerie, geben noch ein bisschen gekochten Reis dazu, würzen mit frischem Olivenöl und haben ein wunderbares Essen für unseren Hund.
- Die Brühe nochmals abschmecken – und nach Bedarf verwenden.

Zum Beispiel so: Die beiseitegelegten Gemüsestücke in feine Streifen, Scheibchen oder Würfel hobeln, in einem Sieb für etwa zwei bis drei Minuten in die leise siedende Brühe halten, bis sie gar sind. In Tassen verteilen und mit kochend heißer Brühe auffüllen. Darin Scheiben vom Ochsenmark schwimmen lassen, das man sich mit einem Löffel herausfischt, auf ein Stück geröstetes Brot legt, mit Fleur de sel und Schnittlauchröllchen bestreut und einfach genießt.

Die universelle Hühnerbrühe

Dass eine ordentliche Hühnerbrühe wahre Medizin ist, ist bekannt. Leider weiß nicht jeder, dass die Hühnerbrühe aus Würfel, Paste oder sonst einem Fertigprodukt dieses Wunder nicht zu vollbringen vermag. Denn nur, wenn man Fleisch und Knochen sehr langsam auskocht, werden Cystein und Zink ausgelöst, die Entzündungen hemmen und Schleimhäute anschwellen lassen sollen. Deshalb kauft man dafür am besten ein Suppenhuhn, das sein Leben hoffentlich nicht in einer Legebatterie hat fristen müssen, sondern ihre Eier jeweils nach einem Tag auf der Wiese laufend hat legen dürfen. Diese Hühner haben feste Knochen, die kräftigen Geschmack liefern. Ihr Fleisch ist nicht mehr zart, aber kernig – und es lässt sich daraus immer noch ein schönes Frikassee zubereiten.



Zutaten für ca. 3-4 l Hühnerbrühe:

- 1 Suppenhuhn (ca. 2 kg)

Wurzelwerk:

- ½ Sellerieknolle
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Lauchstange
- 2-3 Stängel Bleichsellerie

Außerdem:

- einige Zweige glatte Petersilie
- 1 Zweig Liebstöckel
- 1 EL Salz
- 1-2 EL Pfefferkörner
- 2-3 Zweige Thymian
- 1 TL Piment
- 1 TL Senfsaat
- 1-2 Chilischoten (nach Gusto)
- 2-3 Lorbeerblätter
- 1 TL Kardamomkapseln
- 1 Stück Zitronenschale

Zubereitung:

- Das Suppenhuhn in einen ausreichend großen Topf betten.
- Das Gemüse putzen, schälen und in beliebige Stücke schneiden – auch die Schalen in den Topf füllen.
- Nun das Salz und alle Gewürze sowie ein Stück Zitronenschale zufügen.

- Alles mit Wasser bedecken. Langsam zum Kochen bringen, noch nicht abschöpfen, auch wenn das in nahezu allen Rezepten immer wieder gefordert wird. Jetzt nur eins tun: Die Hitze so regulieren, dass das Wasser auf keinen Fall kocht, sondern sich nur ganz sachte bewegt. Dieser Schaum ist nichts anderes als Eiweiß, das aus den Knochen, Fleisch und Gemüsen gelöst wird.
- Es soll dann auf den Topfboden hinabsinken und dabei die Trübstoffe sammeln und festhalten. Am Ende sitzen sie dann als feste Schicht am Boden und die Brühe selbst bleibt klar. So spart man sich den ziemlich aufwendigen Vorgang des Klärens. Allerdings: Das klappt nur, wenn diese Eiweißschicht ungestört ihre Arbeit verrichten kann und nicht durch heftiges Kochen aufgewirbelt wird.
- Die fertige Brühe abgießen, durch ein feines Sieb, das noch mit Küchenpapier oder einem Tuch ausgelegt ist (oder über eine Fett-Mager-Kanne). Die Brühe ist jetzt wunderschön transparent und golden.

Tipp: Aber natürlich kann man das Fleisch von einem guten Suppenhuhn noch genießen. Wer das will, sollte das Brustfleisch nach einer Stunde sanften Siedens auslösen, nach einer weiteren halben Stunde auch das Fleisch der Keulen ablösen – Haut und Knochen wandern jedoch wieder zurück in den Suppentopf und werden weiter ausgekocht.

Anrichten der klassischen Hühnersuppe

Dafür werden feine Nüdelchen bissfest gekocht und abgossen, und sogleich mit einem Löffel Öl vermischt, damit sie nicht zusammenkleben. Je ein Stück Möhre, Lauch und Sellerie in feine Streifen hobeln und für ein paar Minuten in einem Sieb zum Garen in die Brühe geben, Kräuter werden gehackt. Alle diese Zutaten werden in Suppenschalen verteilt und am Ende mit der heißen Brühe aufgefüllt.

Anrichten der asiatischen Hühnersuppe

Dafür werden Reis- oder Glasnudeln eingeweicht und in asiatische Schälchen verteilt. Nach dem gleichen Prinzip verschiedene Gemüse nach Gusto, wie Bleichselleriescheibchen, Spinat- und Chinakohlblätter in feinen Streifen kurz in einem Sieb in der Brühe gart und obenauf setzen.

Mit feingewürfelm Ingwer, Knoblauch, Chili, zerzupftem Koriandergrün, Thaibasilikum und Scheibchen von Frühlingszwiebel gewürzt und mit der heißen Brühe aufgefüllt.

Tipp 1: Natürlich kann man im Suppentopf bereits Ingwer, Zitronengras und asiatische Gewürze mitkochen und der ganzen Brühe von vornherein einen asiatischen Touch verleihen.

Tipp 2: Eine hübsche Party-Idee: Einen großen Topf Brühe auf dem Herd in der Küche heiß halten. In viele Schüsseln die Zutaten für die Einlage geben: Von Nüdelchen über Gemüse aller Art, auch in Scheibchen oder Würfel geschnittenes Fleisch. So kann sich jeder nach Gusto in sein Schüsselchen füllen und dann mit Brühe aufgießen. Genau das Richtige für einen der jetzt immer länger werdenden Herbst- und Winterabende.

Fischbrühe

Auch aus Fischknochen/-gräten lässt sich eine wunderbare Brühe kochen. Nicht jeder Fisch hat wohlschmeckende Gräten. Die Makrele zum Beispiel ist zu eigen im Geschmack, auch Heringe geben keinen aromatischen Fond. Gut sind Forellen, Hecht, Karpfen aus dem Meer. Auch Steinbutt, Seezungen und die Felsenfische, die man für die berühmte Bouillabaisse braucht – aber die kriegt man bei uns leider nur höchst selten in der nötigen Frische...



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- Köpfe und Gräten von 2-3 Forellen

Für je eine Tasse gewürfeltes Wurzelwerk:

- Möhren
- Sellerie
- Petersilienwurzel
- 1 Zwiebel
- Lauch
- Bleichsellerie

Gewürze:

- Salz
- Pfefferkörner
- Senfsamen
- Stück Zitronenschale
- Zitronensaft
- Piment
- Lorbeer
- nach Gusto auch noch:
- ein gutes Glas Weißwein
- 4-6 Cocktailtomaten
- 1 Händchen voll Basilikumblätter

Zubereitung:

- Die Fischbrühe wird genauso wie jede andere Brühe angesetzt: Den ganzen Fisch zunächst filetieren und die Gräten, Köpfe, Wurzelwerk, Salz und Gewürze in den Topf, mit Wein und Wasser auffüllen.
- Den Schaum nicht abschöpfen, leise ziehen lassen. Aber: nicht zu lange kochen! Es reicht, die Fischabschnitte eine halbe, höchstens eine dreiviertel Stunde auszukochen. Längeres Sieden macht den Sud nur klebrig, gibt ihm keine zusätzliche Würze.

- Aus den Köpfen kann man noch die Bäckchen und das darin verbliebene Fleisch auslösen. Wieder ein Sieb mit in feine Scheibchen geschnittenem Wurzelwerk in den Sud tauchen, bis es gar ist. Dann anrichten.

Variante: Dieses Süppchen legieren. Dazu ein bis zwei Eigelbe mit etwas Brühe glattquirlen, Sahne zufügen und in den Suppenfond gießen. Vorsichtig erhitzen, bis die Brühe sanft gebunden ist. Nicht kochen! Sonst gerinnt das Eigelb und wird griselig. Schließlich - wie üblich - Gemüse in eine Tasse geben, ein paar rohe Stücke Fischfilet hinzu geben und alles mit der heißen Suppe angießen. Bis zum Verzehr 2-3 Minuten ziehen lassen. Zuletzt feingehackte Petersilie oben drüber.....

Gemüsebrühe

Auch ganz ohne Fleisch lässt sich eine wunderbar aromatische Brühe kochen, die ebenso vielfältig und universell einsetzbar ist.



Zutaten für 1,5 l Brühe:

Gemüse:

- ½ Sellerieknolle
- 2 Möhren
- 2 Petersilienwurzeln
- 1 dicke Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchstange
- 1-2 Fleischtomaten (nach Gusto)

Gewürze:

- Salz
- 1 Stück Zitronenschale
- Pfefferkörner
- Lorbeerblätter
- 1-2 frische Chilischoten (nach Gusto)
- 1-2 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Alles Gemüse putzen, kleinschneiden nach Gusto, mit Gewürzen in einen großen Topf füllen und mit Wasser bedecken.
- Aufkochen, leise zwei Stunden sieden lassen – durch ein Sieb filtern.
- Die Brühe nach Gusto verwenden. Und zum Schluss etwas Olivenöl im Teller darüber geben (kann man natürlich auch gleich zu Anfang machen).

Brühe für den Vorrat

Natürlich kann man diese Brühe-Varianten jetzt in entsprechende Behälter verpacken und einfrieren. Möglichst in solchen Portionen, wie man sie voraussichtlich gebrauchen wird. Aber da ist schnell das Fassungsvermögen der Truhe erreicht. Außerdem muss man jedes Mal, wenn man Brühe braucht, den Becher erst mal auftauen – das dauert. Deshalb finden wir das besonders praktisch: Einwecken! Ganz einfach die Brühe kochend heiß in saubere Gläser füllen und diese dann im Backofen (oder Dampfgarer) sterilisieren:



In die Fettwanne setzen, heißes Wasser angießen und den Ofen auf 200 Grad schalten. Je nach Größe der Gläser eine halbe bis ganze Stunde erhitzen. Im Ofen abkühlen – jetzt kann man die Gläser einfach ins Vorratsregal stellen. Der Inhalt hält sich ohne Kühlung problemlos frisch und ist jederzeit parat, wenn man Lust und Heißhunger auf ein Tässchen Brühe hat.

Ein paar Beispiele:

...mit Ei (in jede Tasse ein Eigelb geben, Schnittlauch oder Petersilie obenauf, mit Brühe auffüllen)

...mit Eierwolken (verquirltes Ei gut würzen, zum Beispiel asiatisch, und in die gerade eben siedende Brühe gießen)

...mit Riebele (Mehl und Ei zwischen den Händen verreiben und in die Suppe streuen, köcheln lassen, bis sie hochsteigen)

...mit Flädle (Pfannkuchen aufrollen, in feine Streifen schneiden, mit Schnittlauch/Petersilie im Teller mit Brühe auffüllen.)