

Gesunde Rinds-, Geflügel- und Gemüsebouillon

Rindsbouillon

Zutaten: (1 Liter Bouillon; pro Person werden als Vorspeise ca. 2 dl Bouillon gerechnet)
Suppengemüse (zusammen 200 g) zu einem «Päckli» zusammenbinden:

½ Stängel grüner Lauch

¼ Sellerie

1 Rüebli

1 Zwiebel geteilt mit Schale

Kräuterbündel bestehend aus Petersilie, Thymian usw.

1 Lorbeerblatt

Gewürznelken

1 kg Rinderknochen

100 g Rindfleisch, Fleischabschnitte (für eine gesunde Bouillon mageres Fleisch verwenden)

Salz

1,5 Liter Wasser

Zubereitung:

Kochzeit total 3 Stunden!

Zuerst den Rinderknochen blanchieren, das heisst im kalten Wasser aufsetzen, aufkochen lassen, Wasser abschütten. So ist der Knochen sauber.

Blanchierten Knochen langsam sieden, immer wieder mit der Schaumkelle abschäumen, das heisst, den Schaum entfernen. Nach zwei Stunden Kochzeit das Gemüse und die Kräuter begeben. Die geteilte Zwiebel zuvor mit der Schnittfläche etwas anbraten, dann mit Lorbeerblatt und Nelken bestecken.

Nach dem Kochen: «Gemüsepäckli» und Kräuterbündel entfernen. Für eine ganz klare Bouillon vorsichtig durch ein Passiertuch passieren. Das Fleisch kann als Siedfleisch weiterverwendet werden. Zum Beispiel für einen Siedfleischsalat.

Gemüsebouillon

Zubereitung:

Suppengemüse zusammen 300 g zu einem «Päckli» geschnürt:

1 Zwiebel geteilt mit Schale Etwas Knoblauch geschält

1 Lauchstängel grün, gerüstet

1 Rüebli, geschält

½ Sellerie oder etwas Stangensellerie

Nach Belieben: ¼ Weisskohl, eine kleine Tomate

Ein Bündel Suppenkräuter

Nach Belieben Pfefferkörner

Wenig Rapsöl

Lorbeerblatt

Gewürznelken

Salz

1,2 Liter Wasser

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Lauch im Rapsöl andünsten, restliches Gemüse und Kräuter dazugeben, mitdünsten. Mit dem Wasser auffüllen, aufkochen und immer wieder abschäumen. Etwas Salz und Kräuterbündel und Pfefferkörner begeben.

30 – 45 Minuten lang köcheln lassen.

Nach dem Kochen Gemüse, Kräuter und Gewürze mit einer Schaumkelle entfernen. Für eine ganz klare Bouillon vorsichtig durch ein Passiertuch passieren.

Geflügelbouillon

Zubereitung:

Wie Gemüsebouillon, 1 Pouletplätzli dazugeben.

Das Pouletplätzli kann man sehr gut weiterverwenden: Für einen Geflügelsalat, als Füllung für ein Pastetli. Verwendet man ein Suppenhuhn, das ein ausgemustertes Legehuhn ist, wird empfohlen, das Huhn zu entsorgen.

Allgemein gilt:

Je nach Verwendungszweck die Bouillon einkochen lassen.

Die Bouillon kann portionenweise auch in der Eiswürfelform eingefroren werden. Nach dem Frieren in einen Gefriersack abpacken, damit die Eiswürfelform wieder frei ist und die selber gemachten Bouillonwürfel keinen Gefrierbrand erleiden.
