

# 4 Kraftbrühen-Rezepte

## MB-Heilküche für die Schilddrüse

### Bio-Hühnerbrühe

Die Brühe wird als Suppenfond verwendet oder kann mit Shoju/Tamari gewürzt als Heißgetränk genommen werden.

Das gekochte Hühnerfleisch wird für ein weiteres Rezept verwendet.

Wer kein Suppenhuhn bekommt, kann auch eine Maispurlade nehmen.

### Zutaten

- ein Suppenhuhn oder Teile davon, z.B. Keulen oder Flügel
- Wasser
- 1 TL Salz

### Zubereitung

1. Das Huhn waschen.
2. Mit Wasser bedeckt langsam zum Kochen bringen und das Salz zugeben.
3. Bei geringer Hitze köcheln lassen. Je nach Alter des Huhns kann das bis zu 2 Stunden dauern, bei Keulen geht es viel schneller.
4. Das Huhn aus dem Topf nehmen, auf einen tiefen Teller legen und das Fleisch von den Knochen lösen. Das geht am leichtesten, solange es noch warm ist.
5. Die fertige Brühe durch ein Sieb abgießen. Wenn man das nicht tut, muss man aufpassen, dass der Bodensatz nicht auf dem Teller landet.



## Gemüsebrühe

Gemüsebrühe braucht man überall beim Kochen als Basis für

- Suppen
- Eintöpfe
- Saucen
- als Getränk (mit etwas *Shoju/Tamari*)

Die Brühe hält sich zwar im Kühlschrank ein paar Tage, der Geschmack ist aber besser, wenn sie stets frisch zubereitet wird.

Man nimmt einfach alle anfallenden Gemüseabschnitte und kocht diese aus. Besonders die Schalen vom Wurzelgemüse geben kräftigen Geschmack.

Also nichts wegwerfen, sondern eine Brühe daraus kochen.

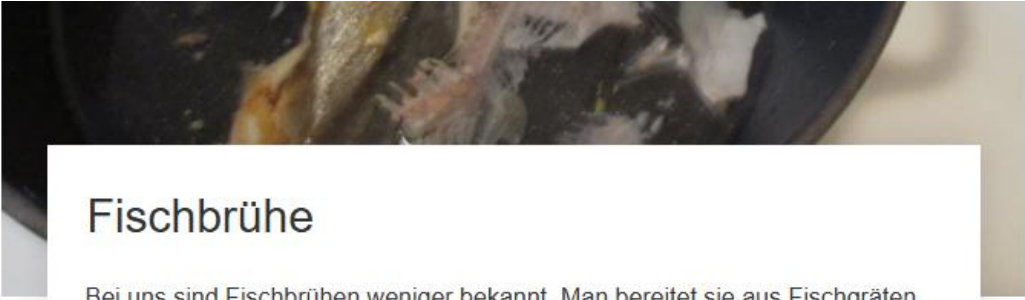
## Zutaten

- alle beim Putzen und Schneiden anfallenden Gemüseabschnitte
- Wasser

## Zubereitung

1. Alle Gemüse-Abschnitte 20 bis 30 Minuten in reichlich Wasser auskochen.
2. Über einem Sieb abgießen.

Salz würde ich nicht dazugeben.



## Fischbrühe

Bei uns sind Fischbrühen weniger bekannt. Man bereitet sie aus Fischgräten zu.

Das Problem kann darin bestehen, Fischgräten zu bekommen. Denn meist wird Fisch als Filet verkauft.

Gräten liefern ganze Fische wie Hering, Forelle oder Dorade.

Tipp: Man kann ein paar schwarze oder grüne Teeblätter zum Kochwasser dazugeben. Die holen das Calcium aus den Gräten raus - so wie sie es sonst mit unseren Knochen tun. 😞

## Zutaten

- Gräten von gekochtem, gebackenem oder gebratenem Fisch
- Wasser

## Zubereitung

1. Die Gräten mehrmals zerteilen.
2. Gut mit Wasser bedeckt aufsetzen und ca. 30 Minuten lang auskochen.
3. Die fertige Brühe durch ein Sieb gießen.

## Bio-Rindfleischbrühe

Weil Rindfleisch auf den Körper eine wärmende Wirkung hat, ist diese Brühe eher an kälteren Tagen angesagt.

Die Fleischbrühen kann man auch mit Gemüse, Zwiebeln und Gewürzen zusammen herstellen.

## Zutaten

1 Beinscheibe

ca. 500 Gramm Knochen

Wasser und 1 Teelöffel Salz

## Zubereitung

1. Fleisch und Knochen waschen.
2. Mit Wasser bedeckt langsam ohne Deckel zum Kochen bringen.
3. Mit einer Schaumkelle wiederholt den dunkelgrauen Schaum abnehmen und wegtun.
4. Wenn kein Schaum mehr hochkommt, Salz zugeben und bei geringer Hitze köcheln lassen.
5. Die Kochzeit beträgt etwa 50 bis 60 Minuten. Man prüft mit einer Gabel, ob das Fleisch weich ist.
6. Das Fleisch und die Knochen aus der Brühe nehmen. Fleisch in Stücke schneiden und als Einlage für den Eintopf nehmen.
7. Die Brühe nach dem Abkühlen durch ein Sieb gießen.