

Knochensuppe vom Rind/ Lamm/ Kalb

- 1 kg Markknochen mit Knorpel und Fett (beim Bio-Fleischhauer kaufen)
- Wurzelgemüse (Lauch, Sellerie, Karotten, Petersilwurzeln, Zwiebeln, Petersilie) ca. insgesamt 700 g
- Gewürze zur Auswahl (15 Pfefferkörner, 3 Lorbeerblätter, 5 Wacholderbeeren, Liebstöckel, Salz)

Markknochen heiß abspülen, abtupfen und dann in einem großen Topf im eigenen Fett beidseitig scharf anrösten.

Mit 3 - 4 Litern Wasser aufgießen und dabei dem entstehenden heißen Dampf ausweichen!

Das vorbereitete Wurzelgemüse und die Gewürze nach Wahl hinzufügen und alles aufkochen lassen. Danach auf kleinster Flamme ca. 3-4 Stunden köcheln lassen.

Wenn sich Schaum auf der Oberfläche bildet, abschöpfen.

Zuletzt die Knochen entfernen, die Suppe abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen

1 kg Markknochen ergeben ca. 3-3,5 Liter Brühe

In dieser Brühe könnte man nun auch Fleisch zubereiten.

Hühnersuppe

- 1 ganzes Suppenhuhn (beim Bio-Fleischhauer kaufen)
- Wurzelgemüse (Lauch, Sellerie, Karotten, Petersilwurzeln, Zwiebeln, Petersilie) ca. insgesamt 700 g
- Gewürze zur Auswahl (15 Pfefferkörner, 5 Wacholderbeeren, Liebstöckel, Salz)

Huhn waschen, abtupfen, salzen und pfeffern und in einem großen Topf mit etwas Olivenöl beidseitig scharf anrösten.

Mit so viel Wasser aufgießen, dass das Huhn bedeckt ist und dabei dem entstehenden heißen Dampf ausweichen!

Das vorbereitete Wurzelgemüse und die Gewürze nach Wahl hinzufügen und alles aufkochen lassen. Danach auf kleinster Flamme köcheln lassen. Wenn das Fleisch weich ist, das Huhn aus dem Topf nehmen und das Fleisch von den Knochen lösen. Beiseite stellen, Haut, Knorpel und Knochen zurück in die Brühe geben. Weiter köcheln lassen, insgesamt 3-4 Stunden.

Zuletzt die Knochen und Haut entfernen, die Suppe abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

In dieser Brühe könnte man nun auch Gemüse kochen oder das ausgelöste Hühnerfleisch einlegen

Wenn man Knochensuppen noch länger köcheln lässt, werden sie noch kräftiger. Manche Ratgeber empfehlen, Knochensuppen bis zu 24 Stunden abgedeckt köcheln zu lassen- wenn zu viel Flüssigkeit verloren geht, etwas nachgießen.

Knochensuppe aus gesundheitlicher Sicht

Viele Menschen haben chronische Darmprobleme: leichte Entzündungen, Blähungen, Unwohlsein nach dem Essen, z. B. Völlegefühl oder saures Aufstoßen oder auch Verstopfung oder Durchfall. Die Knochensuppe mit ihren durch das lange Kochen leicht verdaulichen, wertvollen Aminosäuren und Fetten kleiden das Innere des Darms aus.

Durch die lange Kochzeit ist eine große Energiemenge in dieser Suppe gespeichert, sie wärmt innerlich und wirkt daher im Winter auch vorbeugend gegen Erkältungen. Es gibt in der Naturheilkunde den Ansatz, entzündliche Darmerkrankungen mit einer Knochensuppen-Diät, die allmählich mit anderen Lebensmitteln ergänzt wird, zu behandeln- mit beachtlichen Erfolgen.