

Selbstgemachte Fleischbouillon



Ein Aufwand, der sich lohnt: Wer einmal selbst gekochte Fleischbouillon gekostet hat, wird sich nicht mehr so schnell mit einem Instantprodukt zufriedengeben.

Fleischbouillons kann man auf verschiedenste Arten zubereiten. Diese Version ist hell, klar und besteht aus Siedfleisch, Poulet und Gemüse. Die Bouillon kann danach direkt weiterverwendet werden und bildet die perfekte Basis für Suppen und Eintöpfe. Zudem lässt sie sich im Tiefkühler bis zu 6 Monate aufbewahren.

Im Idealfall kocht man die Bouillon am Vortag und lässt sie über Nacht zugedeckt an einem kühlen Ort (auch im Kühlschrank) stehen. Wenn der Suppe genügend Zeit gelassen wird, um richtig gut abzukühlen, wird sich das Fett an ihrer Oberfläche sammeln und kann ganz einfach abgeschöpft werden.

Getreu dem Motto «No Food Waste» bereiten wir die Bouillon so zu, dass das Fleisch danach noch gegessen werden kann. Wir geben es ins kochende Wasser, was der Bouillon genug Geschmack verleiht, ein Teil des Aromas bleibt aber auch im Fleisch enthalten. Nach dem Kochen können Siedfleisch und Poulet beispielsweise kalt mit etwas Salz und Olivenöl gegessen werden, aber auch zerzupft im Sandwich oder als Teil einer Reispfanne schmeckt das Fleisch köstlich.

- 700 g Siedfleisch, durchzogen, Zimmertemperatur
- 800 g ganzes Poulet, Zimmertemperatur
- 200 g Rinderknochen
- 1 EL Salz zum Einreiben des Fleisches plus 1 $\frac{1}{2}$ EL Salz für die Suppe, eventuell noch etwas mehr fürs Abschmecken
- 3 l Wasser
- 2 Karotten (ca. 160 g), geschält und ganz oder in groben Stücken
- 100 g Knollensellerie, geschält und in zwei Stücken
- 2 Stängel (100 g) Stangensellerie, halbiert. Wichtig: inklusive Blätter
- 100 g Lauch, ganz oder in groben Stücken
- 1 weisse Zwiebel, am Stück
- 2 Nelken, in die geschälte Zwiebel gesteckt
- 3 Lorbeerblätter
- 4 Pfefferkörner
- 80 g Wirz, am Stück

1. Siedfleisch und Poulet mit je $\frac{1}{2}$ EL Salz einreiben.
2. 3 Liter Wasser mit Gemüse, Zwiebel, Nelken, Lorbeerblätter und Pfefferkörnern aufkochen, Fleisch und Rinderknochen hineingeben, eine halbe Minute mitkochen und die Hitze herunterschalten.

3. 1½ EL Salz begeben und die Bouillon 2 ½ Stunden ganz leicht köcheln lassen; dabei den Deckel so aufsetzen, dass ein fingerbreiter Spalt frei bleibt. Wichtig: Den Schaum, der sich von Zeit zu Zeit auf der Oberfläche bildet, jeweils abschöpfen und den Inhalt der Bouillon möglichst wenig rühren, damit Fleisch und Gemüse nicht auseinanderfallen.
4. Nach 2 Stunden, also für die letzte halbe Stunde, den Wirz begeben und bis zum Schluss mitköcheln.
5. Alle Zutaten aus der Bouillon heben, Bouillon sieben, sodass keine Stücke mehr darin schwimmen, danach zugedeckt an einem kühlen Ort komplett auskühlen lassen.
6. Das Fett, das sich an der Oberfläche der kalten Suppe gesammelt hat, abschöpfen. Falls nach wie vor zu viel Fett vorhanden ist, die Bouillon durch ein Passiertuch oder ein sauberes Küchentuch giessen.
7. Bouillon vor der Verwendung nochmals aufkochen und abschmecken.

Zubereitungsdauer: circa 2 Stunden 45 Minuten

IP-SUISSE Côté Jean-René Germanier Dôle du Valais AOC



Rubinrot mit Violetten Reflexen. In der Nase Eleganter Duft von reifen Kirschen, Erdbeeren und Waldbeeren. Am Gaumen voll mit weichen, seidigen Tanninen und lang anhaltendem Abgang.

Jetzt im Weinshop ansehen _____