

# BRÜHEN

VOM FEINSTEN

SUSANNE WALTER

---

SINNENFREUDEN AUS DEM  
SUPPENTOPF - EINTÖPFE,  
SAUCEN, SÜSSES UND MEHR

G|U

# BRÜHEN

VOM FEINSTEN

SUSANNE WALTER

---

SINNENFREUDEN AUS DEM  
SUPPENTOPF - EINTÖPFE,  
SAUCEN, SÜSSES UND MEHR

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Dr. Maria Haumaier

Lektorat: Cora Wetzstein

Korrekturat: Waltraud Schmidt

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Ina Maschner

 ISBN 978-3-8338-6216-8

1. Auflage 2018

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-6216 09\_2018\_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen

vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

[f www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden?. Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\*gebührenfrei in D,A,CH)

## **BACKOFENHINWEIS**

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.



# VORWORT

Brühen schmecken köstlich, sind wohltuend, bekömmlich und gerade in den letzten Jahren zu einem regelrechten Trendgetränk avanciert. Ernährungsbewusste New Yorker tauschen schon seit Längerem ihren morgendlichen To-go-Kaffee gegen eine heiße Fleischbrühe.

Doch auch wer nichts von Trends hält, kann beruhigt sein Süsschen kochen:

Seit der Mensch das Feuer entdeckt hat, werden Brühen zubereitet. Sie spielen seit jeher sowohl in kulinarischer als auch in ernährungsphysiologischer Hinsicht eine wichtige Rolle, beispielsweise in der traditionellen chinesischen Fünf-Elemente-Ernährung oder in Japan, wo sie ebenfalls bereits zum Frühstück serviert werden.

Brühen sind ein wertvoller Eiweißlieferant, da sie jedoch fast keine Kohlenhydrate und wenig Fett enthalten, belasten sie den menschlichen Organismus und das Verdauungssystem kaum. In dieser Hinsicht sind Brühen die perfekte Nahrung zur Regeneration, aber auch im Alltag trägt der Genuss dieses Traditionsgetränks zum Wohlbefinden bei.

Zur Herstellung von Brühen werden Gemüse, Fisch, Fleisch oder Knochen in Wasser ausgekocht. Dabei lösen sich Aromen, Mineralstoffe und Fette und verleihen der Brühe ihren charakteristischen Geschmack. Sie brauchen zum Kochen einer Brühe weder Vorkenntnisse noch großes Geschick, hingegen spielt Sorgfalt eine große Rolle, sowohl bei der Vorbereitung der Grundzutaten als auch beim Einhalten einer gleichbleibenden Kochtemperatur.

Die teilweise lange Zubereitungsdauer einer Brühe sollte niemanden abschrecken, denn die Hauptarbeit leistet der Herd. Sind die Grundzutaten einmal aufgesetzt, besteht die Aufgabe des Kochs nur noch darin, die Brühe zu

kontrollieren, nach einer gewissen Zeit Gemüse und Kräuter zuzufügen und zu guter Letzt die kostbare Flüssigkeit durch ein feines Sieb zu gießen und sie mit Salz abzuschmecken. Am besten kochen Sie gleich große Mengen für den Vorrat: Nach dem Abgießen erneut aufgekocht, kann die Brühe siedend heiß in sterile Schraubverschlussgläser abgefüllt werden, oder sie wandert ins Tiefkühlfach.

Guten Appetit und immer eine Handbreit Brühe unterm Löffel wünscht Ihnen

*Arsanne Walter*



# **SERVICE**

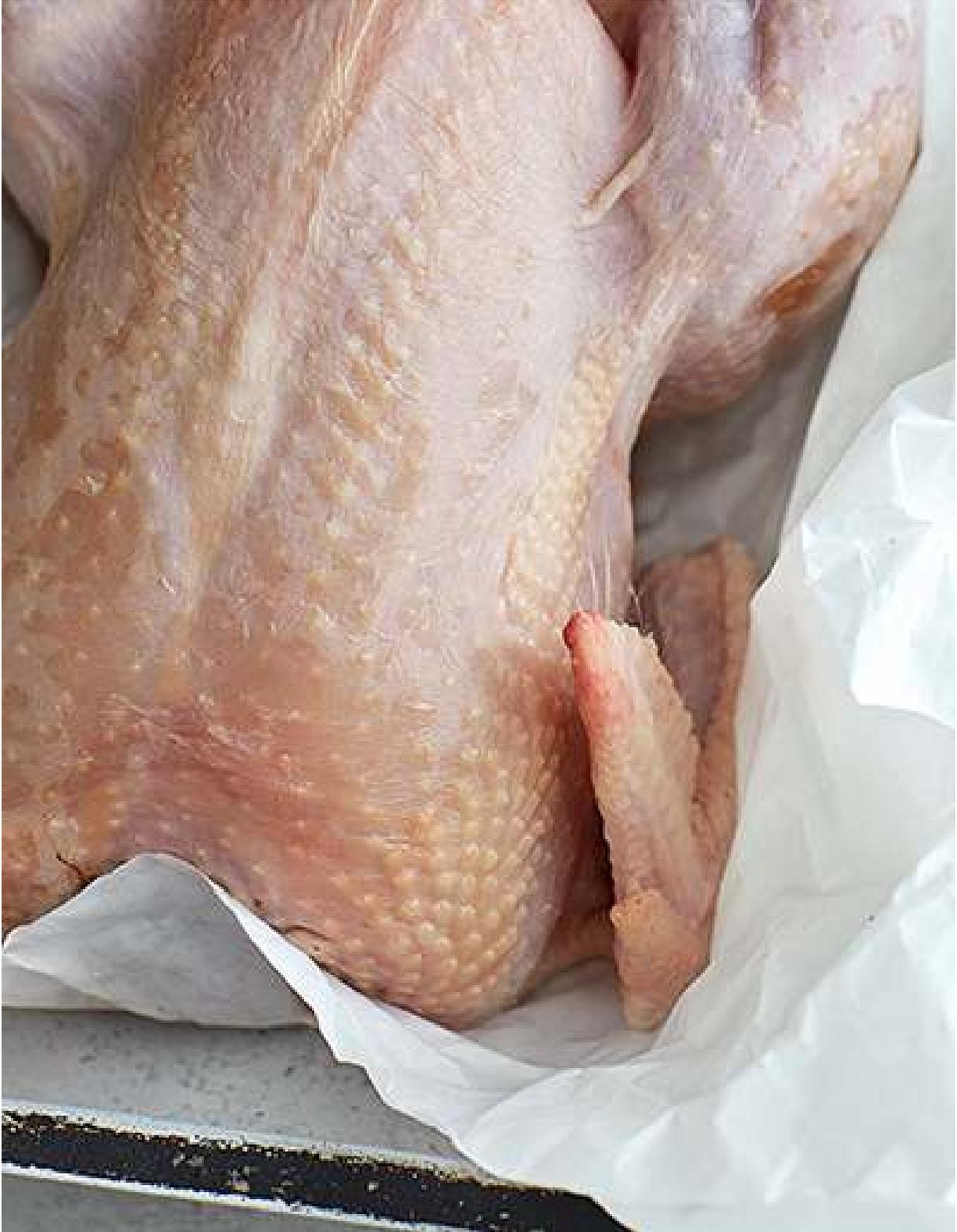
# GRUNDZUTATEN FÜR BRÜHEN VOM FEINSTEN

**In nur leicht siedendem Wasser werden die Grundzutaten für eine Brühe gekocht und so deren feine Aromen und gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe extrahiert.**



## **Fischbrühe**

Für eine Fischbrühe benötigen Sie topfrische Zutaten. Meist werden Karkassen von weißfleischigen Meeresfischen wie Steinbutt, Heilbutt, Seezunge oder Wolfsbarsch ausgekocht. Die Karkassen müssen Sie zuvor von den Kiemen befreien und gründlich wässern, damit möglichst viele Trübstoffe ausgewaschen werden. Krustentierkarkassen mit ihrem markanten und gleichzeitig süßlichen Geschmack lassen sich solo oder in Kombination mit Fischkarkassen zu edlen Brühen auskochen.



## **Hühnerbrühe**

Für eine Hühnerbrühe eignen sich sowohl Suppenhühner als auch Hühnerkeulen, -flügel oder -karkassen. Bei Suppenhühnern handelt es sich um ca. 2,5 kg schwere Legehennen, deren Fleisch schon etwas zäh ist. Langes Auskochen ergibt jedoch eine kräftige und gehaltvolle Brühe. Ideal sind Hühnerkeulen, weil sich ihr Fleisch nach dem Kochen leicht vom Knochen lösen und als Suppeneinlage oder für ein feines Ragout weiterverarbeiten lässt.



## **Gemüsebrühe**

Für klassische Gemüsebrühen eignen sich Lauch, Zwiebeln, Champignons und Wurzelgemüse wie Sellerie, Möhren, Pastinaken und Petersilienwurzeln. Aber auch mediterrane Gemüsesorten wie Tomaten, Paprikaschoten und Fenchel lassen sich hervorragend auskochen. Tomaten mit ihrem hohen Fruchtsäuregehalt und natürlichen Umami-Geschmack wirken sich positiv auf die Komplexität einer Brühe aus.



## **Knochenbrühe**

Knochenbrühen benötigen ca. vier Stunden zum Auskochen und ihre Basis stammt meist von Rindern. Jedoch auch Kalbs-, Lamm- und in seltenen Fällen Schweineknöchel ergeben aromatische Brühen. Rinderknöchel werden vorab kurz in kochendem Wasser blanchiert. Wer mag, kann die Knochen auch im Backofen rösten, wodurch die Brühe noch geschmacksintensiver wird. Das in den Knochen enthaltene wasserlösliche Protein Kollagen lässt die fertige Brühe im kalten Zustand leicht gelieren. Sehr gut geeignet für die Zubereitung einer Rinderbrühe sind auch Beinscheiben: Sie besitzen sowohl einen Markknöchel als auch kollagenreiches Muskelfleisch, das bei schonendem Köcheln wunderbar zart wird und sich als Suppeneinlage oder für einen Fleischsalat eignet.



## **FEINE AROMEN AUS FRISCHEN KRÄUTERN**

***Robuste Kräuter wie Rosmarin (1), Thymian (2) und Lorbeer (3) kommen ca. 15 bis 30 Min. vor Ende der Garzeit in die Brühe. Rosmarin und Thymian sind reich an ätherischen Ölen, deshalb sollten Sie sie eher sparsam dosieren.***

***Der dominante Estragon , der kraftvolle und leider stiefmütterlich behandelte Liebstöckel (4) sowie die allseits beliebten Petersilienblättchen (5) kommen ca. 5 bis 20 Min. vor Ende der Garzeit in die Brühe.***

***Eine angedrückte Knoblauchzehe (6) macht sich in einer Brühe immer gut. Frischer Knoblauch besitzt ein zarteres und feineres Aroma als getrockneter Knoblauch, ist aber nicht immer erhältlich.***

***Unter die Rubrik Kräuter zählen auch zarte Gemüsetriebe wie die Spitzen von Staudensellerie (7), Fenchelgrün (8) und Petersilienstängel (5), die ebenso 20 Min. vor Ende der Garzeit zugefügt werden.***

***Erst zum Servieren sollten Sie einer Brühe frisch gezupften oder grob gehackten Koriander (9) oder Dill zufügen. Das Gleiche gilt auch für Basilikum; sie würden allesamt durch das Aufkochen an Frische und Aroma einbüßen.***

# ASIA-GEWÜRZE

**Sowohl der spezielle aromatische Kick als auch die gesundheitsfördernde Wirkung, die man vielen asiatischen Gewürzen zuschreibt, lässt ihre Beliebtheit bei uns stetig wachsen.**



## **1. Ingwer**

Die Heilpflanze mit ihrem frischen und scharfen Aroma gehört zu den beliebtesten Gewürzen der asiatischen Küche. Ausgekocht oder frisch gerieben verleiht Ingwer jeder Brühe eine appetitanregende Schärfe.



## **2. Katsuobushi-Flocken**

Diese japanische Spezialität aus getrocknetem, geräuchertem und zum Schluss fermentiertem Bonito (eine Fischart, die mit Makrelen und Thunfischen verwandt ist) ist zusammen mit der Meeresalge Kombu die Grundzutat für die aromatischen japanischen Dashi-Brühen.



### **3. Zitronengras**

Das schilfartige Gras enthält das ätherische Öl Citral, welchem es sein zitronig-frisches Aroma und den Namen verdankt. Zitronengras wird hauptsächlich in der südostasiatischen Küche verwendet, mittlerweile hat es aber zum Glück auch den Weg nach Mitteleuropa gefunden.



#### **4. Chili**

Ursprünglich kommt die Paprikapflanze mit ihren kleinen Schoten aus Südamerika. Es gibt viele unterschiedliche Sorten, die in ihrem Schärfegrad stark variieren. Das für die Schärfe verantwortliche Capsaicin löst beim Verzehr die Ausschüttung von Endorphinen aus, die Glücksgefühle hervorrufen.



## **5. Wakame-Alge**

Die vor den Küsten Japans, Koreas und Chinas wachsende Alge gibt es bei uns nur in getrockneter Form zu kaufen. Reich an Mineralstoffen und mit ihrem feinen Geschmack nach Meer ist sie eine beliebte Einlage in Miso-Suppen und Dashi-Brühen.



## **6. Szechuanpfeffer**

Die getrockneten Beeren aus der chinesischen Region Sichuan haben eine Zitrusnote und enthalten ätherische Öle und Pflanzenstoffe, die einen prickelnden und leicht pelzigen Effekt auf der Zunge hinterlassen.