



REZEPT KNOCHENSUPPE

(Mengenangaben für einen Topf mit ca. 5 l Fassungsvermögen, am besten ein schwerer Eisen Topf, aber es kann jedes Gefäß verwendet werden).

Am besten wird die Suppe, wenn ihr Knochen mit Gelenksstrukturen verwendet (Knorpel, Kapsel etc.). Das sind Teile, die ihr sehr günstig beim Metzger beziehen könnt. Bitte Bioqualität verwenden!

Zutaten:

- Ca. 3-5 Hühnerfüße
- Ca. 1 kg Rindsknochen (Markknochen)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2-4 Esslöffel Apfelessig ! (Wichtigste Zutat, damit sich auch wirklich alle guten Inhaltsstoffe aus dem Knochen lösen)
- Wasser

Zubereitung:

Hühnerbeine und Knochen/Knorpel in einen großen Topf füllen und mit Wasser bedecken. Knoblauchzehen und Apfelessig zugeben. Ca. eine Stunde lang auf großer Flamme kochen lassen. Temperatur zurückdrehen und zugedeckt auf sehr kleiner Flamme für mehrere Stunden köcheln lassen (Idealerweise mindestens 24 Stunden). Topf vom Herd nehmen. Knochen abseihen und zum Biomüll geben. Alle Wirkstoffe sind jetzt in der Flüssigkeit. Wer möchte, kann in die noch warme Flüssigkeit Kräuter od. auch kleingeschnittenes Gemüse geben – aber nicht mehr kochen. Die Brühe langsam auskühlen lassen, in Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Nach einiger Zeit passieren zwei Dinge: oben auf der Suppe bildet sich eine Fettschicht – die entfernt ihr. Im Glas bleibt ein dickes Gelee – das sind alle wertvollen Inhaltsstoffe der Knochen in gelöster Form. Die Knochensuppe könnt ihr portionsweise der täglichen Futterration beimengen. Damit leistet ihr einen ganz wichtigen Beitrag zur Gesundheit Eurer Begleiter – und noch dazu einen, der toll schmeckt!

(Je dicker das Gelee desto besser – wenn Eure Suppe beim ersten Versuch noch zu flüssig ist – nehmt etwas mehr Essig beim nächsten Mal...)

Gutes Gelingen!

Euer Team von Zentrum Tier