Brühe

broth (eng.), bouillon (franz.), brodo (ital.), caldo (span.), et suyu (türk.)

Kategorie

Zutaten, Würzmittel

Beschreibung

Brühe ist eine Flüssigkeit, die auf der Basis von Gemüse oder tierischen Produkten (aus Knochen und Abschnitten) gekocht wird. Die Aromen und Nährstoffe der Einlage gehen in das Wasser über und ergeben so durchgeseiht eine würzige, klare oder leicht getrübte Suppe, die zumeist als Grundlage für andere Gerichte dient, aber auch ohne weitere Verarbeitung konsumiert werden kann.

Der Begriff Bouillon wird in Deutschland und Österreich nur für eine Fleischbrühe und Knochenbrühe von Rind, Kalb, Lamm oder Geflügel verwendet, also eine Brühe gekocht aus Fleisch und Knochen.

In der Küchensprache heißen Grundbrühen Fonds (zumeist aus Wild- oder Fischteilen) und dienen als Grundlage für Suppen, Saucen und als Kochflüssigkeit für Fleisch, Geflügel, Fisch und Gemüse. Brühen gibt es auch als Convenienceprodukte.

Einfache Brühen und Kraftbrühen (Consommé) können durch Einlagen aus zerkleinerten frischen Küchenkräutern, besonders Petersilie, Schnittlauch, Kerbel und Estragon, geschmacklich und ernährungsphysiologisch aufgewertet werden. Suppeneinlagen sollten in geringen Mengen verwendet werden.

Zur Herstellung einer Brühe werden je nach Verwendungszweck Knochen, Fleisch, Geflügel oder Fisch, auch in Kombinationen, verwendet. Die darin enthaltenen Fette und Eiweiße werden durch Hitze gelöst und andere Substanzen gelangen durch Osmose in die Flüssigkeit. Damit eine Brühe besonders aromatisch wird, sollten die Zutaten bereits ins kalte Wasser gegeben und erst gegen Ende der Kochzeit gesalzen werden - so ist das osmotische Gefälle besonders hoch und mehr Substanzen diffundieren ins Wasser. Um flüchtige Aromen zu schützen, werden Brühen nicht sprudelnd gekocht, sondern nur gerade auf den Siedepunkt erhitzt.

Während des Kochens bildet sich, besonders kurz nachdem der Siedepunkt erreicht wurde, Schaum aus geronnenem Eiweiß, der entfernt werden sollte. Ist die Brühe, je nach Zutaten, nach etwa ein bis drei Stunden fertig, kann sie geklärt werden; dabei werden ihr unerwünschte Schwebstoffe entzogen. Dazu wird geschlagenes Eiweiß in der vorher gesiebten Brühe aufgekocht, das beim Gerinnen die Schwebstoffe an sich bindet. Anschließend wird die Brühe durch ein Haarsieb oder ein Stofftuch gefiltert. Schließlich wird die Brühe, falls notwendig, entfettet. Das kann durch vorsichtiges Abschöpfen, Absaugen mit Küchenpapier oder durch Kühlen der Brühe und anschließendes Abnehmen des erstarrten Fetts geschehen.

Neben den jeweiligen Grundzutaten werden auch Suppengrün, Zwiebeln und Gewürze wie Pfefferkörner, Gewürznelken und Lorbeer mitgekocht.

- Fischbrühe oder Fischfond wird vor allem aus Resten von Speisefischen wie Köpfen und Gräten, auch den Schalen von Hummern hergestellt.

- Kalbsfußbrühe oder Kalbsfuß-Suppe nach Hildegard von Bingen wird aus Kalbsfüßen hergestellt.

- Fischsud (Court-bouillon) ist eine Gemüsebrühe aus Wasser, Möhren, Zwiebeln, Kräutern (Bouquet garni) und Gewürzen wie Pfeffer und Piment sowie eventuell Zitrone, Wein oder Essig. In Fischsud werden Fische und Schalentiere, seltener Geflügel, bei schwacher Hitze langsam gegart.

- Fleischbrühe wird aus Rind-, Kalb- oder Lammfleisch hergestellt, selten aus Schweinefleisch. Damit Fleischbrühe ein volleres Mundgefühl bekommt und gekühlt erstarrt (für Sülzen, Aspik

usw.), wird traditionell ein Kalbsfuß mitgekocht. Es gibt helle und dunkle Fleischbrühe.

- Bouillon ist eine einfach geklärte, kräftige Rinderbrühe.

- Consommé oder Kraftbrühe ist eine Rinderbrühe, in der noch einmal Hackfleisch, Eiweiß und Wurzelgemüse gekocht wurde. Das Verhältnis zwischen Fleisch und Brühe beträgt etwa eins zu fünf. Bei Consommé double beträgt es etwa zwei zu fünf. Zum Schluss wird die Consommé noch einmal abgeseiht.

- Geflügelbrühe wird vor allem aus Huhn zubereitet. Für feine Brühe können ergänzend Tauben oder anderes Geflügel mitgegart werden. Die Karkassen können ebenfalls eine Grundlage bilden, wenn das Fleisch anderweitig verwendet wird.

- Knochenbrühe wird aus gespaltenen Sand- und Markknochen, meist vom Rind, hergestellt. Sie dient vor allem als Zutat für Saucen und als Kochflüssigkeit. Nach dem ersten Auskochen können die Knochen zerschlagen und ein weiteres Mal verwendet werden.

- Pilzbrühe wird aus frischen, in Butter angeschwitzten Pilzen und Kräutern hergestellt. Sie wird mit gehackten Pilzstielen und Zwiebeln sowie Eiweiß geklärt und durch ein Tuch passiert.

- Wurstbrühe entsteht bei der Herstellung von Brüh- und Kochwurst. Sie bildet eine traditionelle Grundlage für deftige Eintöpfe.

Stark eingekochte Brühen werden allgemein Fond genannt. Sie dienen als klassische Saucengrundlage.
Neben den jeweiligen Grundzutaten werden auch Suppengrün, Zwiebeln und Gewürze wie Pfefferkörner, Gewürznelken und Lorbeer mitgekocht.

Einkauf / Aufbewahrung

Brühen können Sie portionsweise in Eiswürfelbehältern einfrieren und etwa drei Monate lang aufbewahren.

Gesundheit

Auch wenn das natürlich übertrieben ist, so hat Brühe zur Recht einen guten Ruf. Sei es Gemüsebrühe, Rinderbrühe, Fischbrühe oder Hühnerbrühe - allen werden diverse positive Auswirkungen zugeschrieben. So soll Brühe bei Erkältung helfen und Halsschmerzen lindern, starke Knochen bilden oder das Liebesleben anregen.
Einige Bestandteile der Hühnersuppe konnten in vitro (in einer Petrischale) die Migration von angeborenen Immunzellen, sogenannten Neutrophilen, hemmen und somit effektiv entzündungshemmend wirkten. Das könnte theoretisch Krankheitssymptome reduzieren. Ob dieser Effekt in vivo (in einem lebenden Organismus) auftritt, ist noch unklar, aber diese vorläufigen Daten legen nahe, dass unsere Großmütter schon aus Erfahrung wussten, was die Wissenschaft noch endgültig bestätigen muss.
Brühe enthält Mineralien wie Kalzium, Magnesium, Phosphor, Silizium, Schwefel und Spurenelemente in einer Form, die der Körper einfach aufnehmen kann. Das Auskochen von Knorpel und Sehnen löst Glucosamin und Chondroitinsulfate, die bei Arthritis und Gelenkschmerzen helfen können. In Fischbrühe stecken zudem jod- und schilddrüsenstärkende Substanzen. Dies sind nur einige der vielen Gründe für den Konsum von Brühe.

Geschichte

Der Nachweis der Existenz von Suppentöpfen reicht ganze 20.000 Jahre zurück. In Indien wird Hühnersuppe im Winter häufig von Straßenhändlern verkauft und ist in etlichen verschiedene Formen erhältlich. Hühnersuppe war auch ein traditionelles Gericht der jüdischen Küche. Es wurde sogar »jüdisches Penicillin« genannt und zur Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten verwendet. In der dänischen und deutschen Kultur waren große Hühner speziell für die Suppenherstellung reserviert, und das gekochte Fleisch wurde für andere Gerichte aufbewahrt oder der Suppe wieder hinzugefügt. In Ostasien enthalten Gerichte wie Misosuppe und Ramen teils Fleischbrühe. In Griechenland werden geschlagene Eier, gemischt mit Zitrone, üblicherweise der Hühnerbrühe als traditionelles Heilmittel gegen Erkältungen und Verdauungsstörungen zugesetzt. Hühnersuppe in Ungarn enthielt normalerweise Fleisch von Organen wie Hühnerleber

und Herz, während in Vietnam und auf den Philippinen Rindfleischknochenmark als Grundlage für die Herstellung von Rindfleischknochenbrühe verwendet wurde. In amerikanischer Tradition wurde Hühnersuppe mit alten Hühnern zubereitet, die zu zäh waren, um geröstet oder gekocht zu werden, aber dennoch eine ausgezeichnete Suppe waren.

© 2026 coquina.de