



REZEPT DER WOCHE

Gemüsebrühe aus Gemüseresten

Zutaten

3 l Wasser
1 EL Salz
1,5 kg Gemüsereste
(frisch oder gefroren)
z.B.:

Schalen, Endstücke mit Wurzeln
oder holzige Teile von
Zwiebeln, Möhren, Sellerie,
Kartoffeln, Pastinaken, Knoblauch,
Petersilienwurzel, Kohlrabi,
Spitzkohl, Fenchel,
Frühlingszwiebeln, Brokkoli,
Maiskolben, Pilzen...

Stängel und Blätter von Kräutern

Grün von Möhren, Sellerie,
Blumenkohl, Kohlrabi, Radieschen...

Zubereitung

Gemüsereste in einen großen Topf geben
und diesen mit Wasser auffüllen, sodass
das Gemüse bedeckt ist.

Um eine größere Menge an Gemüseresten zu
erhalten, diese gegebenenfalls sammeln
und einfrieren.

Auf 3 l Wasser 1 EL Salz hinzugeben.
Nach Belieben mit frischen oder
getrockneten Kräutern würzen.

Die Brühe einmal kurz aufkochen lassen
und dann bei geschlossenem Deckel und
niedriger Hitze ca. 3 Stunden lang
köcheln.

Die Brühe ohne feste Bestandteile in
sterile Gläser abfüllen und diese fest
verschließen. Alternativ die Brühe
abkühlen lassen, portionsweise in
Gefrierbeutel abfüllen und einfrieren.

Die Brühe ist eine hervorragende
Grundlage für diverse Suppen, Eintöpfe
oder Saucen.

Guten Appetit!