

Grundrezept Gemüsebrühe

am besten selbst gemacht

Für ca. 2 l Brühe

150 g Zwiebeln ♦ ca. 1,5 kg gemischtes Gemüse, z. B. Möhren, Lauch, Petersilienwurzeln, Knollensellerie, Fenchel (s. Tipp) ♦ 3 EL Olivenöl ♦ 2 Lorbeerblätter ♦ 8 Nelken ♦ Salz ♦ 10 schwarze Pfefferkörner

1. Zwiebeln schälen und vierteln. Gemüse waschen, putzen bzw. schälen und in ca. 3-4 cm große Stücke zerkleinern. Öl in großem Topf erhitzen. Zwiebeln darin ca. 5 Minuten bei hoher Hitze anbraten, bis sie bräunlich sind. Gemüse, Lorbeerblätter und Nelken zugeben.

2. 2,5 l Wasser zugießen, aufkochen, salzen und bei niedriger Hitze im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten köcheln lassen. Pfefferkörner zugeben, Topf von Kochstelle nehmen und weitere ca. 20 Minuten ziehen lassen.



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

Gemüse in großes Sieb abschütten, gut abtropfen lassen, dabei Brühe auf fangen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten + 40 Minuten Wartezeit

Pro 250 ml Brühe: ca. 107 kcal, 448 kJ, 2 g EW, 14 g KH, 5 g F, 1 BE

KÜCHEN-TIPP: Mindestens vier Gemüsesorten sollten Sie für die Brühe verwenden. Sie können auch Pastinaken, Weißkohl, Zucchini und Petersilienwurzeln nehmen. Die Brühe lässt sich auch prima einfrieren!

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

