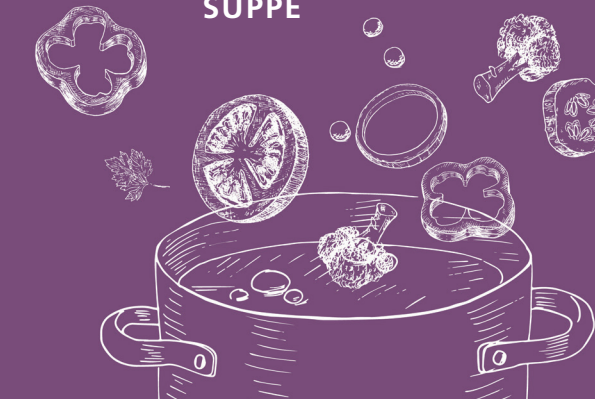


REZEPTE DURCH DAS JAHR



Gemüsebrühe

– DAS SALZ IN DER
SUPPE



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen



Photo: © iStockphoto/Madeleine_Steinbach/288761858 |
© iStockphoto.com/victoratu/368318305

Gemüsebrühe

– DAS SALZ IN DER SUPPE

 4 PORTIONEN

ZUTATEN

für 1 Liter

500 g Gemüsereste:
Gemüschalen (z.B. Zwiebeln, Möhren),
grüne Stiele oder Blätter
(z.B. Kohlrabi, Möhren, Kräuter),
Strunke oder wurzelige Endstücke
(z.B. Petersilienwurzel, Sellerie, Brokkoli)

1 l Wasser

Kräuter & Gewürze nach Wahl, z.B. Rosmarin, Thymian, Petersilie, Nelke, Lorbeerblatt

Hinweis: Bevorzugt Bio-Gemüse und keine grünen Stellen von Kartoffeln oder Tomaten bzw. deren Strunk verwenden.

ZUBEREITUNG

1 | Gemüse(reste) waschen, in einen großen Topf geben und mit dem **Wasser** aufgießen.

2 | Angesetzte Brühe einmal aufkochen und dann ca. 2 Stunden köcheln lassen.

3 | Kräuter und **Gewürze** dazugeben und 1 weitere Stunde köcheln lassen.

4 | Fertige Gemüsebrühe durch ein Sieb gießen und noch heiß in sterilisierte Gläser geben.

Tip: Für den sofortigen Gebrauch abgekühlte Brühe im Kühlschrank lagern, in Eiswürfel-formen oder anderen Behältern einfrieren. Zu viele Gemüsereste? Diese können zunächst eingefroren und bei Bedarf verwendet werden.

Tip: Die Gemüsebrühe ist eine schöne Grundlage für Soßen und Suppen jeglicher Art.

www.dge-niedersachsen.de

Weitere Ideen:

www.jobundfit.de/rezeptel/ und

www.inform-rezepte.de