

## Ernährung

Sabrina Dürr

Montag, 25.09.2023

### Basis-Rezept: Gemüsebrühe selbst machen

#### Zutaten

#### **700 g frisches, geputztes und rohes Suppengemüse z.B.**

280 g Karotten

180 g Sellerieknolle

100 g Petersilienwurzel

90 g Lauch

50 g Zwiebeln

2 Handvoll frische Kräuter (z.B. 50 g Petersilie)

100 g Salz

**800 g Paste ergibt ca. 45 gehäufte Esslöffel Brühe: ca. 20 Liter Brühe (bei 1 gehäuften EL/Liter)**

#### Zubereitung

1. Das geputzte und rohe Suppengemüse in grobe Stücke schneiden.
2. Petersilie waschen, abtropfen lassen und grob zerhacken (gerne mit den Stielen).
3. Gemüse und Kräuter mit dem Salz in einem Mixer zu einer feinen Paste zerkleinern.
4. Luftdicht verpackt (z.B. in Schraubdeckelgläser) ist diese ca. 1 Jahr im Kühlschrank haltbar.
5. Dosierung für die Zubereitung von Gemüsebrühe: ca. 1-2 gehäufte Esslöffel Paste pro 500 ml Wasser. Kurz vor dem Verzehr der Gemüsebrühe bzw. Suppe noch etwas Pflanzenöl (z.B. Olivenöl oder Rapsöl) als Geschmacksträger und evtl. frisch gemahlene Pfeffer hinzufügen.

Alternativ können Sie auch noch Ingwer und/oder Kurkuma, Knoblauch, Chili, Piment oder Kräuter wie Kerbel, Liebstöckel oder Wildkräuter wie z.B. Brunnenkresse dazugeben.