



EINFACHE GEMÜSEBRÜHE

selbst gemacht

Informationen:

- Für 2 Liter.
- Kostet etwa 2,80 € pro Liter, der Preis ist schwankend da das Gemüse wechselnde Tagespreise hat.
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 2,5 – 3 Stunden.

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 10
- KJ: 42
- Fett: 1,0 g
- KH: 00,0 g davon 0,0 g Zucker
- Eiweiß: 0,0 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für die Gemüsebrühe:

- 300 g Karotten
- 300 g Knollensellerie
- 300 g Petersilienwurzeln
- 300 g Lauch (1 Stange hat rund 250-350 g)
- 300 g Champignons
- 4 mittlere Zwiebeln
- 4 mittlere Tomaten

- 1 EL Sonnenblumenöl
 - 2 Bund Blatt Petersilie
 - 2 Stück Thymian-Zweige (alternativ 1 EL getrockneter Thymian)
 - 2 Stück Rosmarin-Zweige (alternativ 1 EL getrockneter Rosmarin)
 - 3 Stück Lorbeerblätter
 - 12 schwarze oder bunte Pfefferkörner
 - 5 Pimentkörner
 - 1,5 EL Salz
-

Zubereiten:

Die Gemüsebrühe:

- Möhren, Sellerie und Petersilienwurzeln putzen, waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, waschen und in mittelgroße Stücke schneiden.
- Die Zwiebeln ungeschält halbieren.
- Die Pilze putzen, kalt abspülen und vierteln.
- Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und grob kleinschneiden.
- Das Öl in einem großen Topf erhitzen.
- Alle Zutaten im Topf bei mittlerer Hitze rund 10 Minuten farblos anbraten.
- Die 4 l Wasser in den Topf geben und zum Kochen bringen.
- Den nun entstehenden Schaum abschöpfen, sonst wird die Brühe zu trüb.
- Die Blatt Petersilie waschen, sehr grob hacken und in den Topf geben.
- Den Thymian und Rosmarin waschen, dann mit den Lorbeerblättern, den Pfeffer- und Pimentkörnern in den Topf geben.
- Nun alles gut 1 Stunde bei niedriger bis mittlerer Hitze ohne Deckel köcheln lassen.
- Nach der Stunde das Gemüse mit einer Schaumkelle aus der Brühe nehmen und entsorgen.
- Dann die Gemüsebrühe durch ein feines Metallsieb in einen zweiten Topf umfüllen.
- Nun die Gemüsebrühe nochmals etwa 1 Stunde auf mittlerer bis hoher Hitze kochen. Durch das Kochen verdampft Flüssigkeit und der Geschmack der Brühe wird intensiver.
- Nach der Stunde ist von der Brühe rund 1,5 – 2 Liter übriggeblieben.
- Das Salz in die Brühe geben und die Brühe probieren. Wenn diese noch zu lasch ist, die Brühe so lange weiter reduzieren lassen, bis der Geschmack passt.
- Gegebenenfalls nochmals mit Salz abschmecken.
- Nun die Brühe vom Herd nehmen und servieren oder erkalten lassen, damit diese im Kühlschrank aufbewahrt werden kann. Heiße Brühe niemals im Kühlschrank erkalten lassen, sondern außerhalb.

Die Brühe kann abgedeckt im Kühlschrank 2-3 Tage aufbewahrt werden. Alternativ kann man die Brühe auch einfrieren.