



Brühe ohne Mühe



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

LEBENSMITTELRETTER-REZEPT

ZUTATEN für 4 Personen:

- » 1,5 l Wasser
- » 400 - 600 g Gemüse (z. B. Zwiebeln, Lauch, Pastinake, Petersilienwurzel, Sellerie)
- » Kräuter (z. B. Liebstöckel, Petersilie, Majoran)
- » 1 EL Rapsöl
- » Salz nach Belieben
- » Gewürze (z. B. jeweils 2 - 3 Pfefferkörner, Pimentbeeren, Lorbeerblätter und 1 Prise Muskatnuss)

TIPPS:

- » Gemüse- und Kräuterreste oder auch Fleischreste lassen sich hier ganz hervorragend verbrauchen.
- » Die Brühe ist gekühlt oder eingefroren einige Wochen haltbar.

ZUBEREITUNG & AUFWAND



- » Gemüse säubern und in grobe Stücke schneiden. 1 EL Rapsöl in einem großen Topf erhitzen. Darin das Gemüse goldbraun dünsten. Wasser, Salz, Kräuter und Gewürze hinzugeben und ca. 40 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.
- » Die Brühe durch ein Sieb gießen und heiß in Vorratsgläser füllen.
- » **Variation Brühpaste:** Vorbereitetes Gemüse andünsten, 100 g Salz unterrühren und mit geschlossenem Deckel weich dünsten. Kräuter und Gewürze hinzugeben und fein pürieren. Die Brühpaste in Vorratsgläser füllen, im Kühlschrank lagern oder einfrieren.