



Lebensmittelretter-Rezept

# Brühe ohne Mühe



Baden-Württemberg  
Ministerium für Ernährung,  
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz



## 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
- Jodsalz nach Belieben
- Gewürze (z. B. jeweils 2 - 3 Pfefferkörner, Pimentbeeren, Lorbeerblätter und 1 Prise Muskatnuss)

## Zubereitung und Aufwand

- Gemüse säubern und in grobe Stücke schneiden. 1 EL Rapsöl in einem großen Topf erhitzen. Darin das Gemüse goldbraun dünsten. Wasser, Jodsalz, 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 Jodsalz unterrühren und mit geschlossenem Deckel weich dünsten. Kräuter und Gewürze hinzugeben und fein pürieren. Die Brühpaste in Vorratsgläser füllen, im Kühlschrank lagern oder einfrieren.

**TIPPS:** Gemüse-, Fleisch- oder Kräuterreste lassen sich hier hervorragend verbrauchen. Die Brühe kann etwa 1/2 - 1 Jahr gelagert werden.