



Gemüsebrühe



RESTEKÜCHE

Wertvolle Nährstoffe in Blättern, Wurzel, Strunk & Co.

ZUBEREITUNG

1. Gemüsereste, Salz und Kräuter in einen großen Topf geben und mit dem Wasser aufgießen
2. Die Gemüsebrühe bei geschlossenem Deckel einmal aufkochen lassen und anschließend bei niedriger Temperatur für ca. 3 Stunden köcheln lassen.
3. Die Brühe durch ein Sieb gießen und das Gemüse gut ausdrücken. Die gesiebte Gemüsebrühe nochmals ca. 20 Minuten kochen lassen. Ggf. noch einmal nachsalzen.
4. Die fertige Brühe sofort verwenden oder in Gläser bzw. Glasflaschen füllen.

Aufbewahrung:

für sofortige Verwendung: ca. 5 Tage im Kühlschrank haltbar

Einkochen: heiß in Gläser abfüllen und für ca. 30 Minuten bei 160°C in den Backofen bis kleine Blasen nach oben steigen. Im Backofen auskühlen lassen. So wird die Brühe ca. 6 Monate haltbar.

Einfrieren: kalte Brühe in Schraubgläser füllen (ca. 2 cm Rand lassen) und ins Gefrierfach geben. So hält die Brühe ca. 6 Monate.

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- 1,5 kg Gemüsereste (frisch oder gefroren)
- 3 l Wasser
- 1 EL Salz
- getrocknete Kräuter (nach Belieben)

Geeignete Gemüsereste:

Schale und Wurzeln von Fenchel, Lauch, Zwiebel, Sellerie, Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzel, Frühlingszwiebel, frischem Knoblauch, Kohlrabi

Das Grüne von Stauden-, Knollensellerie, Karotten, Blumenkohl, Kohlrabi, Wirsing

Stiele und Blätter von Kräutern