



kochbus.de · backbus.de



Gemüsebrühe

Zutaten

- Gemüseschalen (z. B. Kohlrabi, Sellerie, Kohlrübe, Möhre)
- Blätter (z. B. Kohlrabi, Möhre)
- Stiele (z. B. Petersilie, Sellerie)
- Abschnitte (z. B. Enden der Möhre, holziger Kohlrabi)

Achtung: keine Kartoffelschalen oder Teile der Kartoffelpflanze

Zubereitung

- 1 Gemüse waschen
- 2 Schalen, Blätter, Stiele, Abschnitte in einen Topf geben, zur Hälfte füllen
- 3 Rest mit Wasser auffüllen, auf höchster Stufe aufkochen und bei schwacher Hitze 1 bis 2 Stunden köcheln lassen.
- 4 wenn die Brühe ...
 - sofort verzehrt wird: mit Salz abschmecken und heiß genießen
 - als Zutat für andere Gerichte dient: dann die Brühe noch nicht würzen

Guten Appetit!

Tipps für Zuhause

- Gemüsebrühe enthält Mineralien und Spurenelemente, Fructose und Geschmacksstoffe.
- Eine Gemüsebrühe spart Geld, ist gesund und bringt natürlichen Geschmack!
- Alle verwendeten Zutaten sind in der Regel „Abfälle“, diese sind aber mitbezahlt (z. B. die Blätter am Kohlrabi).
- Täglich anfallende Gemüsereste können in einem Behälter im Kühlschrank gesammelt werden – ist dieser voll, kann eine Brühe angesetzt werden.
- Die Gemüsebrühe ist nach dem Abkühlen etwa 2-3 Tage im Kühlschrank haltbar – sie kann auch in kleinen Portionen eingefroren werden.
- Knochen oder Markknochen eignen sich ebenfalls zur Herstellung von Brühe.