

Gemüsebrühe

Zutaten für 1,5 l:

- 2 Bund Suppengrün
- 100 g Champignons
- 2 Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Tomate
- einige Zweige Thymian
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Nelken
- 2 l Wasser

Suppengemüse vorbereiten: Möhren, Sellerie und Petersilienwurzel waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Lauchstange von verwelktem Grün und Wurzelansatz befreien, Lauch halbieren, waschen und in Stücke schneiden. Champignons putzen und halbieren. Zwiebeln ungeschält halbieren, Knoblauchzehe etwas zerquetschen. Tomate waschen und halbieren. Kräuter waschen.

Das Gemüse mit den Kräutern und Gewürzen in einen Topf geben, kaltes Wasser hinzufügen und aufkochen lassen. Herunterschalten und die Brühe bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel etwa 1 Stunde köcheln lassen. Anschließend durch ein feines Sieb - nach Bedarf ausgelegt mit einem Mulltuch - gießen und salzen.

Tipp: Gemüsebrühe eignet sich auch sehr gut zur Resteverwertung, etwa von äußeren Lauchblättern, Möhren- und Zwiebelschalen, Blumenkohl- oder Brokkolistrünken sowie Pilz- und Kräuterstielen.

Zur Bevorratung die Brühe nach dem Erkalten einfrieren, etwa in kleinen Portionen in Eiswürfelbehältern oder kochend heiß in ausgekochte Schraubgläser füllen und umgedreht abkühlen lassen. So hält sie sich im Kühlschrank etwa 1 Woche.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen