

Gemüsebrühe-Pulver

Zutaten für etwa 500 g Pulver:

· 1,5 kg Suppengemüse

Das Suppengemüse waschen, putzen und portionsweise mit einer Küchenmaschine möglichst klein häckseln (in Würfelchen von etwa einem halben Zentimeter Kantenlänge).

Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Nun die Gemüsemasse etwa fingerdick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Etwa 8 Stunden trocknen, dabei zwischendurch immer wieder kurz die Ofenklappe öffnen (oder einen kleinen Spalt geöffnet lassen).

Das getrocknete Gemüse anschließend noch einmal zermörsern. In ein luftdicht schließendes Schraubglas füllen.

Empfehlenswert bei:

Gicht

Morbus Crohn (Akut- und Remissionsphase)

Zöliakie

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 25.10.2021

Koch/Köchin: Jürgen Hillebrand

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