



Basische Gemüsebrühe

• Zutaten

1 kg Gemüse nach Jahreszeit

(z. B. Karotten, Fenchel, Sellerie, Petersilienwurzel, Kartoffeln, Zwiebeln, Lauch)

- 1 Knoblauchzehe
- 4 Lorbeerblätter
- 3 – 4 Gewürznelken
- 1 TL Wacholderbeeren
- Muskatnuss, Meersalz, eventuell frischen Liebstöckel und Selleriegrün

Zubereitung

Bitte nur einwandfreies ungespritztes Gemüse verwenden. Gemüse gut waschen, Wurzelgemüse mit einer Bürste unter fließendem Wasser gut reinigen, eventuell schälen. Alles sehr klein schneiden. In einen Topf geben, mit 3 Liter Wasser aufgießen. Gewürze und Kräuter zugeben und circa 30 Minuten leicht sieden lassen. Dann durch ein Sieb oder ein Tuch abgießen.

Diese Brühe ist eine gute Grundlage für Suppen und alle Gerichte, in denen Gemüsebrühe verwendet wird. Man kann sie aber auch ohne weitere Zutaten als Basengetränk zu sich nehmen.