

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Gemüsebrühe auf Vorrat > roh gemixt <

Standard-Zutaten:

- Lauch
- Karotten
- Sellerieknolle
- Petersilie

Optional weitere Gemüsesorten:

- Petersilienwurzel
- Staudensellerie
- Reste von anderem Gemüse wie Wirsing, Weißkraut, Blumenkohl, Brokkoli, Spinat u.s.w.
- Knoblauch
- Getrocknete Tomaten
- Verschiedene Kräuter, z. B. Liebstöckel (=Maggi-Kraut)

Salz: Auf 100 g Gemüse 20 g Salz (siehe TIPP)

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und klein schneiden. Mit einem Blitzhacker, einem Stabmixer oder einer gängigen Küchenmaschine das Gemüse fein häckseln, es dürfen aber noch kleine Gemüsestückchen sichtbar bleiben, also nicht zum Mus pürieren.

Dann das Salz zugeben und gründlich unterrühren.

Ein oder mehrere Schraubgläser mit kochend heißem Wasser ausspülen und abtropfen lassen. Die Gemüsemasse in die Schraubgläser füllen, gut verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Durch den Salzbehalt hält sie sich im Kühlschrank monatelang.

Verwendung:

Verwende die Gemüsemasse als Basis für Gemüsebrühe, circa 1 EL auf 500 ml Wasser. Egal ob Suppe, Eintopf oder Soßen, die Paste ist vielfältig zu verwenden.

TIPP:

Ich empfehle als Salz die Verwendung von Steinsalz, ohne Rieselhilfen. Früher hat man gerne Meersalz empfohlen, doch leider ist Meersalz heutzutage häufig mit Mikroplastik verunreinigt.

