

# GEMÜSEBRÜHE

Gemüsebrühe einfach Selbermachen. In diesem Rezept zeige ich Dir, wie ich aus „Gemüseküchenabfällen“ eine fantastische Gemüsebrühe kochen. Außerdem wie ich die Brühe ganz Easy auf Vorrat für die nächsten 3 Monate lagere und alles ohne Zusätze und ohne Salz.

Der volle Geschmack des Gemüses- so liebe ich meine Brühe.

4 PORTIONEN • DAUER < 120 min • SCHWIERIGKEITSGRAD *easy* • KALORIENARME ZUBEREITUNG

## ZUTATEN

- *Fenchel*
- *Karotten*
- *Petersilienwurzel*
- *Petersilien Stengel*
- *Tomaten*
- *Lauch*
- *Stangensellerie*
- *Champignons*
- *1-2 Liter Wasser*

## ZUBEREITUNG

1. Ich hebe meisten Abschnitte & Reste von Gemüse wie Fenchel, der grüne Teil vom Lauch und anderen Gemüseabschnitte auf und friere sie in kleine Beute verpackt im Gefrierschrank ein. Das sind die Besten Zutaten für die Gemüsebrühe.
2. Das ganze Gemüse gründlich waschen und ganz feingeschnitten in einem großen Topf mit Wasser 2 Stunden köcheln.
3. Durch ein feines Sieb geben und auskühlen lassen. Die aufgefangene Flüssigkeit sofort verwenden. Sie hält aber auch im Kühlschrank mind. 4 Tage.

▷ Die fertige Brühe fülle ich in eine Eiswürfelform, friere sie ein und verpacke die „Brühwürfel“ wieder im Gefrierbeutel. So sind sie praktisch einzeln entnehmbar und perfekt, wenn man sie braucht -min. 3 Monate haltbar.