

## Gemüsebrühe aus Resten

| Menge | Zutat                                                                                                |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <b>Abschnitte</b> von Porree, Kohl<br>Paprika, Möhren/Pastinaken,<br>Zwiebeln, Mangold, Zucchini ... |
|       | <b>Schalen</b> von Knollensellerie,<br>Möhren/Pastinaken, Rote Bete,<br>Kohlrabi ...                 |
|       | <b>(Äußere) Blätter</b> von Kohl,<br>Rote Bete, Radieschen ...                                       |
|       | Verschrumpeltes, ggf.<br>krummes Gemüse                                                              |
|       | Wasser                                                                                               |
|       | Kräuter und Gewürze (z. B.<br>Pfeffer, Lorbeerblätter), evtl.<br>Jodsalz                             |

### So wird's gemacht:

- Die beim Putzen von gewaschenem Gemüse anfallenden Schalen, Strünke oder ähnliches in einen großen Topf geben, mit Wasser auffüllen bis alles bedeckt ist und bei geschlossenem Deckel aufkochen; etwa 30 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.
- Anschließend die Flüssigkeit durch ein Haarsieb gießen, in einer Schüssel auffangen und mit Kräutern und Gewürzen nach Belieben abschmecken. Sie eignet sich rund ums Jahr als Grundlage für (Vor-)Suppen, Soßen und zum Würzen.

### Tipps zur Zubereitung:

Ingwerabschnitte oder Chili verleihen der Brühe eine schärfere Note.

Durch Einkochen oder Einfrieren ist die Brühe länger lagerfähig; im Kühlschrank gekühlt bleibt sie ein paar Tage haltbar.

Reste von Steckrüben und Kartoffeln oder Strünke von Tomaten und Paprika sind ungeeignet.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6  
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de  
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de  
Tel.: 0531 618310-30, -32 bzw. -33

verbraucherzentrale

Niedersachsen