

Gemüsebrühe aus Resten

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