

Gemüsekraftbrühe

Zutaten:

1 Zwiebel

3 Karotten

1 kleine Sellerieknolle oder Petersilienwurzel oder Pastinake (geschält)

Staudensellerie

Frühlingszwiebeln oder Lauch

Petersilienstängel und/oder Thymian, Majoran, Rosmarin etc.

und alles, was beim Kochen so an Gemüseresten anfällt, auch z.B. das Grün von Möhren, Sellerie, Fenchel und/oder Kohlrabi (Kartoffelschalen oder Schalen von Rote Beete sind nicht so geeignet)

Ingwer, Zitronenschale

Pfefferkörner und/oder Nelken, Bockshornkleesamen, Lorbeerblätter, Wachholderbeeren

1 EL Salz

2 Liter Wasser

Zubereitung:

Die Zwiebel mit der Schale waschen, quer halbieren und mit der Schnittfläche nach unten **ohne Fett** in einem großen heißen Topf anrösten, das in Stücke geschnittene Gemüse dazugeben und kurz mitrösten. Ingwer, Gewürze, Wasser, Salz, Petersilie, Zitronenschale, Bockshornkleesamen und alles was sonst noch so anfällt dazugeben und mindestens eine Stunde lang auf kleiner Flamme köcheln. Anschließend durch ein feines Sieb abgießen.

Wenn größere Mengen zubereitet werden, muss die Menge an Wasser, Salz und Gewürzen entsprechend angepasst werden.

Wenn die Brühe heiß in sterilisierte Schraubgläser gefüllt wird, hält sie sich einige Zeit im Kühlschrank. Einkocht nach Anleitung im Einmachtopf ist sie auch länger haltbar.

Wer mag, kann auch Markknochen, Fleischknochen oder Hühnerflügel oder Hühnerkarkassen mitkochen.