

Rezept

Gemüsebrühe

Ein Rezept von Gemüsebrühe, am 07.06.2023

Zutaten

1/2 Stange Lauch	3 Stängel Staudensellerie
1 große Petersilienwurzel	2 Möhren
2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
2 Tomaten	1 Bund Petersilie
1 EL neutrales Öl	Salz
Pfeffer	Küchengarn

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN (1,2 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Vom Lauch Wurzeln und welke Blätter abschneiden, Lauchstange längs einschneiden, leicht auseinanderbiegen und gründlich waschen, auch zwischen den einzelnen Schichten. Den Lauch in 1 cm breite Ringe schneiden.

3. Selleriestangen waschen und putzen, Petersilienwurzeln und Möhren schälen. Sellerie in 5 mm dicke Scheiben schneiden, Möhren und Petersilienwurzeln in 3 mm dicke Scheiben.

4. Die Zwiebeln schälen und halbieren. Die Zwiebelhälften auf die Schnittflächen legen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Wenn die Stücke sehr ungleichmäßig aussehen, mit einem großen Messer noch mal kurz darüberhacken.

5. Die Knoblauchzehen mit der breiten Seite eines großen Messers leicht anquetschen, sodass die Schale ein wenig aufplatzt. Die Zehen schälen und in möglichst kleine Würfel schneiden, dann ganz fein hacken.

6. Die Tomaten waschen, die Stielansätze mit einem kleinen spitzen Messer keilförmig ausschneiden. Die Tomaten in 1 cm große Würfel schneiden. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Stängel mit Küchengarn zusammenbinden. Blättchen abzupfen, fein hacken, beiseitestellen.

7. In einem Suppentopf das Öl erhitzen. Darin Lauch, Sellerie, Petersilienwurzeln, Möhren, Zwiebeln und den Knoblauch 1-2 Min. andünsten. Tomaten, Petersilienstängel und 1,2 l Wasser in den Topf geben, mit Salz (etwa 10 g) und Pfeffer würzen, aufkochen. Die Brühe ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen, sodass das Gemüse noch bissfest ist.

8. Gemüsebrühe durch ein feines Sieb gießen oder durch ein grobes Sieb, das mit einem angefeuchteten Küchentuch ausgelegt wurde (so wird die Brühe feiner gefiltert), Petersilienstängel entfernen. Die gehackte Petersilie zur Brühe geben.
-
9. Die Gemüsebrühe entweder sofort mit einer Einlage nach Wahl (z. B. Gemüse aus der Brühe, Grießnockerl, Suppennudeln) auf Teller verteilen und servieren. Oder die Brühe für die Herstellung von Suppen verwenden. Das Gemüse als Beilage zubereiten (z. B. zu Fleisch aus der Pfanne) oder auch für einen bunten Gemüsesalat verwenden.