

Rezept

Gemüsebrühe mit Asia-Touch

Ein Rezept von Gemüsebrühe mit Asia-Touch, am 28.04.2024

Zutaten

5 Stangen Staudensellerie	2 Möhren
120 g weißer Rettich	1 Stange Lauch
1 große Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 g Ingwer	1 rote Chilischote
½ Bund Koriandergrün (möglichst mit Wurzeln)	2 EL Sonnenblumenöl
2 Sternanis	6 getrocknete Shiitake (Pilze)
Salz	Pfeffer
2 EL Sojasauce (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 1,2 l | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal, 11 g F, 8 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Staudensellerie waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Möhren und Rettich mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich waschen, dann putzen. Möhren in schmale Scheiben, Rettich in größere Stücke schneiden. Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel in Ringe, Knoblauch in Scheiben schneiden und den Ingwer im Mörser etwas anquetschen. Chili waschen und ringsum mit einer Messerspitze mehrfach einstechen. Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Wurzeln abschneiden und mit einer Gemüsebürste gründlich säubern.
2. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bräunen lassen. Knoblauch, Möhren, Lauch und Sellerie zugeben und unter Rühren 2-3 Min. anbraten. Dann 1,4 l Wasser zugießen und Rettich, Ingwer, Chili, Korianderwurzeln, Sternanis und Pilze zugeben. Die Brühe bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 45 Min. köcheln lassen, dabei während der letzten 15 Min. das Koriandergrün mitkochen.
3. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen und auffangen, das Gemüse leicht ausdrücken. Brühe wieder in den Topf geben und nochmals zum Kochen bringen. Bei großer Hitze etwa um ein Fünftel einkochen lassen. Sparsam mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Sojasauce würzen.