

Rezept

Vegane Selleriebrühe mit Pak Choi

Ein Rezept von Vegane Selleriebrühe mit Pak Choi, am 09.10.2024

Zutaten

FÜR DIE BRÜHE:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1 große Zwiebel (ersatzweise Gemüsezwiebel) | 2 Möhren |
| 2 Stangen Staudensellerie | 1 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten |
| Salz | 1 TL schwarze Pfefferkörner |

FÜR DIE EINLAGE:

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 2 Möhren | 5 Stangen Staudensellerie |
| 4 Frühlingszwiebeln | 100 g Pakchoi (ersatzweise Mangold) |
| 1 kleines Bund glatte Petersilie | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal

Zubereitung

1. Für die Brühe nur die lose äußere Schale der Zwiebel entfernen, Zwiebel halbieren. Die Möhren mit einer Gemüsebürste gründlich unter fließendem Wasser putzen und in grobe, ca. 6 cm große Stücke schneiden. Den Staudensellerie waschen und die Stangen quer dritteln.
2. Das Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, die Zwiebelhälften darin mit der Schnittfläche nach unten in ca. 2 Min. goldbraun anrösten. Das restliche Gemüse dazugeben und 2 l kaltes Wasser angießen. 1 leicht gehäuften TL Salz und Pfefferkörner dazugeben, zugedeckt aufkochen und ca. 30 Min. bei mittlerer Hitze köcheln. Das Gemüse und die Pfefferkörner danach aus der Brühe nehmen und entsorgen.
3. Inzwischen für die Einlage Möhren, Sellerie, Frühlingszwiebeln und Pak Choi waschen und putzen. Möhren schräg in 5 mm dicke Scheiben teilen, Sellerie schräg in 1 cm breite Scheiben. Frühlingszwiebeln in feine Ringe und Pak-Choi-Blätter und -Stiele getrennt voneinander in feine Streifen schneiden.
4. Möhren und Sellerie in die Brühe geben und 10 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln. Die Pak-Choi-Stiele dazugeben und zugedeckt bei ganz schwacher Hitze 5 Min. mitköcheln. Den Topf vom Herd nehmen, Pak-Choi-Blätter und Frühlingszwiebeln dazugeben und alles weitere 2 - 3 Min. ziehen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Brühe auf vier Teller verteilen und mit Petersilie bestreuen.