



Gemüsebrühe Grundrezept

Zeit gesamt
🕒 1h 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Karotten	2 St.
Stangensellerie	0.25 St.
Lauch	0.5 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Pastinaken	2 St.
Petersilie, frisch	15 g
Öl	2 EL
Wasser	2.5 L
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.

Salz

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Sieb

1. Gemüse und Kräuter gründlich waschen und grob würfeln.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Gemüse darin ca. 5 Min. anbraten. Mit ca. 2,5 l kaltem Wasser aufgießen, Lorbeerblatt zugeben. Brühe zugedeckt auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 1 Std. sanft köcheln.
3. Gemüsebrühe abschmecken. Durch ein feines Sieb gießen, Flüssigkeit dabei auffangen.
4. Gemüsebrühe erneut aufkochen und nach Belieben weiterverarbeiten.

Guten Appetit!

Tipp: Gemüsebrühe heiß in Einmachgläser füllen. Luftdicht verschlossen hält sie sich ein paar Wochen.

Für die Gemüsebrühe kannst du auch Gemüseabschnitte oder Schalen verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	636 kcal
Kohlenhydrate	114 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	27 g
Fette	20 g