



# 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