Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Gemüsebrühe – Schnelle, einfache und gesunde Resteverwertung

Zubereitungszeit: 5 min **Kochzeit:** 40 min **Gesamtzeit:** 45 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 10

Kalorien p.P.: 100 kcal

Zutaten

Die gesammelten Gemüse- und Kräuterreste von 3 - 5 Tagen noch mal kalt abwaschen; als Orientierung für die verwendeten Gewürze: Mein Topf hatte ca. 5 l Volumen, also Gemüsereste mit Wasser bedeckt ergaben ein Volumen von 5 l.

Gewürze

5 Stück(e) Wacholderbeeren

3 Stück(e) Nelken

4 Stück(e) Lorbeerblätter

20 Stück(e) schwarze Pfefferkörner

10 Stück(e) weiße Pfefferkörner

2 Stück(e) Chilis nur angestochen.

6 Stück(e) Knoblauchzehen

1 Teelöffel Ajowansamen

1 Teelöffel Fenchelsamen

0.5 Teelöffel Thymian getrocknet.

3 Teelöffel Salz

2 Esslöffel Balsamicoessig (wenn der Fond hell sein soll einfach weglassen)

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze ohne Deckel zum Kochen bringen.

2. Wenn es einmal aufgekocht die Hitze reduzieren, damit es nur leicht köchelt, und 40 Minuten ziehen lassen.

3. Durch ein Sieb, wer möchte, kann auch noch ein Passiertuch oder einen Kaffeefilter nehmen, passieren und die Flüssigkeit in einem passenden Topf auffangen.

4. Nach Belieben weiter einkochen oder nach Geschmack würzen.



Wie kannst Du Deine Gemüsebrühe verwenden?

Diese Gemüsebrühe kannst Du nun als Basis für Saucen oder Suppen nehmen. Solltest Du sie nicht direkt brauchen, empfehle ich Dir, sie rasch abzukühlen (Topf ins kalte Wasser im Spülbecken stellen) und die Brühe anschließend im Kühlschrank zu lagern oder einzufrieren.

Am schönsten wäre es aber natürlich, wenn Du es schaffst, Deine Brühe innerhalb von 3-5 Tagen zu verarbeiten und Du so kontinuierlich neue produzierst und ältere aufbrauchst.

Viel Spaß bei Deinem Startschuss ins «Meal Prepping» und danke für Dein Interesse. Lass mich doch wissen, wie es Dir gefallen hat und schreib mir.