

REZEPT INSTANT- GEMÜSEBRÜHE

à la NATHALIE FRIEDRICH (FOODBLOGGERIN)



FÜR ETWA 6 GLÄSER À 290 ML

ZUTATEN

600 G MÖHREN

1 MITTELGROSSE SELLERIEKNOLLE
(ETWA 250 G)

3 STANGEN LAUCH

4 KLEINE ZWIEBELN
ODER SCHALOTTEN

EIN GROSSER BUND PETERSILIE

PRO 100 G GEPUTZTEM
GEMÜSE 20 G SALZ

Es macht gar nichts, wenn man von einzelnen Zutaten etwas mehr benutzt, hier kommt es – außer beim Salz – nicht aufs Gramm an.



ZUBEREITUNG

Karotten, Sellerie und Zwiebeln schälen. Lauch putzen, Petersilie waschen und gut trocken schütteln. Das Gemüse in grobe Stücke schneiden, je nachdem, mit welchem Gerät man es zerkleinert. Gemüse und Petersilie nach und nach in einen Foodprozessor oder einen Multizerkleinerer geben und zerhäckseln, bis es sehr fein ist. Man kann dafür auch einen sehr leistungsstarken Pürierstab benutzen oder einen Thermomix.

Das zerkleinerte Gemüse in eine große Schale geben und abwiegen. So viel Salz, wie beschrieben (20 g Salz pro 100 g Gemüse), hinzugeben und gut vermengen. Das geht am besten mit einem großen Löffel oder mit den Händen. Das Ganze hat nun eine pastenartige Konsistenz.

Dann benötigt man saubere und sterilisierte Gläser. Sie werden einige Minuten in einem großen Topf mit Wasser ausgekocht oder gespült für 20 Minuten in den 150 Grad heißen Backofen gestellt. Anschließend die Gemüsebrühepaste in die Gläser füllen, dabei ruhig etwas fester ins Glas pressen. Die Gläser gut zuschrauben.

Die fertige Instant-Gemüsebrühe wird am besten an einem dunklen Ort, ein offenes Glas im Kühlschrank aufbewahrt.

*bon
appétit*