

Gemüsebrühe

Eine hausgemachte Gemüsebrühe wärmt den Körper von innen und liefert zahlreiche Vitamine – ganz ohne Zusatzstoffe. Dafür lohnt sich das Schnippeln.



Zutaten für 1,5 l:

- 2 Karotten
- ½ Knollensellerie
- 2 Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 1 Stange Lauch
- ½ Kohlrabi
- Schale einer ½ Biozitrone
- Olivenöl
- 1 TL Sojasauce
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Gemüse putzen und mit Schale grob würfeln, zusammen mit Petersilie und Zitronenschale in einen Topf geben.
- Mit 2 Liter Wasser auffüllen und einen Schuss Olivenöl sowie Sojasauce hinzugeben.
- Brühe bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen.
- Zwischendurch den Schaum abschöpfen.
- Danach den Fond durch ein Sieb geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.