

Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp 13:

Gemüsebrühe selbst herstellen



Eine gute Methode, vor allen Dingen Wurzelgemüse haltbar zu machen, ist in den Sommermonaten die Trocknung an der frischen Luft. Hier muss im Prinzip überhaupt keine künstliche Energie zugeführt werden. Sonne und Wind besorgen alles kostenfrei. Alternativ kann man den Backofen oder Dörrapparat nutzen.

Ich brauche

Wurzelgemüse und Kräuter nach Geschmack

Ich vermeide

- Geschmacksverstärker
- Zucker
- Aromen
- Palmöl

Rezept für selbstgemachte Gemüsebrühe:

Grundrezept:

- 1 kg Möhren
- 1 kg Porree
- 1 Knolle Sellerie
- 1-2 Bund Petersilie
- Liebstöckel (Maggikraut)
- Ca. 15 % Salz, in diesem Fall 450 g
- Wer möchte und hat, kann auch Pastinaken, Topinambur, Petersilienwurzeln hinzufügen.

Das Mischungsverhältnis kann je nach Geschmack variiert werden.

Zubereitung:

- Gemüse putzen, reiben oder mit dem Zerkleinerer hacken.
- Salz hinzufügen, gut durchmischen.
- auf mehreren Backblechen oder Tablett ausbreiten und antrocknen lassen, oder bei 50 Grad circa eine Stunde im Backofen antrocknen lassen.
- in Schraubgläser abfüllen und lagern.

Alternative:

Den Trocknungsprozess (am besten an der frischen Luft) so lange fortsetzen, bis die Gemüseschnitzel ganz durchgetrocknet sind. Danach mit dem Pürierstab zu einem feinen Pulver zerkleinern.

Vorteil:

Beim Kochen löst sich das Pulver fast vollständig im Wasser auf und man hat eine klare Gemüsebrühe. Außerdem schrumpft die Masse auf ein Minimum und man kommt mit einem größeren Schraubglas aus.

Weitere Tipps:

<https://www.smarticular.net/gekoernte-bruehe-selber-machen-instant-gemuesebruehe/>
<https://utopia.de/ratgeber/gemuesebruehe-selber-machen/>