

Klare Gemüsebrühe

Zutaten für 10 Personen

0,4 Kg Karotten, geputzt

0,2 Kg Sellerie, geputzt

0,15 Kg Lauch, gelber Teil, geputzt

0,1 Kg Petersilienwurzel, geputzt

30 g Butter

1,5 l Wasser, kalt

Salz, Pfeffer, weiß gemahlen

Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Piment, Salz, Knoblauchzehe

30 g Zwiebeln, ohne Schale, halbiert

0,1 Kg Tomaten, ohne Strunk

Zubereitung

1. Karotten, Sellerie, das Gelbe vom Lauch und Petersilienwurzel in Würfel von 1 cm auf 1 cm schneiden, in der Butter leicht anschwitzen, abkühlen und mit dem kalten Wasser aufsetzen.



Küchentipp:

Das Gemüse bekommt durch das anschwitzen einen besseren Geschmack, kann aber zu einer eher leicht trüben Gemüsebrühe führen.

2. Das Gemüse etwas auskühlen, mit Wasser, Salz, weißen Pfeffer den Gewürzen und Knoblauch köcheln lassen aber nicht kochen lassen.

Kurz vor dem Garwerden die gebräunte Zwiebel dazugeben, ebenso die Tomaten.



Küchentipp:

Das Gemüse sollte ca. 30-40 Minuten köcheln, längeres kochen kann zur Ausflockung des Gemüses führen.

Gebräunte Zwiebel dient zur natürlichen Farbgebung, die Tomaten zum Klären.

3. Nach ca. 45 Minuten kann die Gemüsebrühe durch ein Haarsieb passiert werden.



Küchentipp:

Die Gemüse im Haarsieb können weiterverwendet werden!

Oder

Alles mit dem Zauberstab zur passierten Gemüsesuppe verarbeiten.



Küchentipp:

Die Gemüsebrühe kann auch ohne Butter angesetzt werden.

Gemüsebrühe bleibt sicherer klar und spart an Kalorien.



Küchentipp:

Gemüsebrühe ist die Basis für Suppen, Saucen, zum Garen von Getreide, Beilagen oder Gemüse.

Ableitungen/ Abwandlungen:



Variationen

Als Einlage in die Gemüsebrühe:

Verschiedene Klößchen:

Grieß, Quark, Hirse, Quinoa, Grünkern.

Eierstich, Schöberl, Flädle, Windbeutel,

Gemüse der Saison,

Frischer Schnittlauch oder Petersilie als Garnitur



Serviertipp:

Die Gemüsebrühe sollte in heiße Tassen oder Teller, mit individueller Einlage serviert werden, garniert mit frischen Kräutern



Küchentipp:

Suppeneinlagen Extra warmstellen, könnten sich etwas abkochen, die Gemüsebrühe könnte trüb werden.

Schöberl, Flädle, Windbeutel erst mit den Kräutern (Vitamine) zum Schluß dazugeben.



Küchentipp:

(Pro Person: 120-130 ml Gemüsebrühe mit 30 Gramm Einlage geben.)

Variationen

Basis für vegetarische Saucen:

Kräuter aller Art der Saison, Körner, Safran, Curry, Tomaten, Gemüse, Mediterran, Kreolisch mit Kokos, Früchte.

Basis für vegetarische Eintöpfe:

Gemüse, Tofu, Hülsenfrüchte, Kartoffeln,

Basis zum Garen von:

Reis, Risotto, Grünkern, Hirse, Quinoa, Gemüse, Ratatouille Gemüse, Kartoffeln.



Küchentipp:

Gemüsebrühe beim Garen verleiht den Gerichten einen guten Geschmack

Allergenkennzeichnung:

Sellerie (I)

Diät-Eignung

Vollkost

Leichte Vollkost (ohne Lauch, Zwiebel, Pfeffer, Pfefferkörnern, Piment, Knoblauch)

Reduktionskost (ohne Butter dafür Margarine)

Fettstoffwechselstörung (ohne Butter dafür Margarine)

Diabetes mellitus

Purinarmekost

Vegetarische Kostform