

Milde Gemüsebrühe



Zutaten für ca 1,5 Liter

- Knollensellerie (Stück mit ca 250g)
- Karotten (1-2 Stück, ca 150g)
- Petersilie mit Stängel (4-5 Stängel mit Kraut)
- Petersilienwurzel (2-4 Petersilienwurzeln, ca 200g)
- Lauch (1 - 2 Stangen, ca 250g)
- Rapsöl (Bio-Qualität, 2 Esslöffel)
- Lorbeerblatt (1-3 ganze Blätter)
- ca. 1-2 TL Steinsalz (oder Ursalz, Himalyasalz o.ä. Mineralstoffreiches unraffiniertes Salz)

Gemüse waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Alle Zutaten nun darin bei kleiner Hitze 8-10 Minuten farblos an dünsten. Nun ca. 4 l Wasser aufgiessen und 1 Stunde bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den anfangs auftretenden Schaum kann man leicht abschöpfen. Im Anschluss durch ein Sieb in einen anderen Topf umfüllen. Diese Brühe nun weiter köcheln und reduzieren auf ca 1,5 l.

Aufbewahrung:

Im Kühlschrank bei 2-8 °C - 3 Tage (zugedeckt)

Im Gefrierschrank bei -18°C mehrere Wochen (ist auch in Gläsern möglich)

Langfristige Aufbewahrung:

Sehr saubere Einweckgläser mit kochendem Wasser ausspülen, trocken lassen. Kochend heiße Brühe in die Gläser füllen (Fassung ca 500 ml - eine gute Menge zur Weiterverarbeitung)

Entweder Sie verwenden Twist-Off-Gläser, die Sie unmittelbar nach dem Einfüllen fest verschliessen und kopfüber erkalten lassen oder Sie wecken die verschlossenen Gläser in kochendem Wasser ein (verschlossene Gläser bleiben 1 Stunde in kochendem Wasser).

Conni Wiese

Heilpraktikerin, Homöopathin und zert. Reflexzonentherapeutin

Naturheilkunst Sendling, Waldfriedhofstraße 60, 81377 München

praxis@conni-wiese.de

0151 291 39 557

www.conn-wiese.com

