

Gemüsebrühe auf dreierlei Art

Eine Brühe, drei Gerichte. Diese abwechslungsreiche Mahlzeit ist schnell zubereitet und lässt sich im Schraubglas super mitnehmen.

Zutaten für 3 Liter Basisbrühe:

- 3 Bund Suppengrün
- 2 Petersilienwurzeln
- 100 g Champignons
- 2 Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 1–2 EL Butter
- Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Gewürznelken
- 1 TL Senfkörner

Suppengrün, Petersilienwurzeln und Pilze putzen, evtl. schälen, waschen und grob zerkleinern. Zwiebeln schälen und würfeln.

Petersilie waschen, trocken tupfen und grob hacken. Butter in einem großen Topf erhitzen. Gemüse, Zwiebeln, Petersilie, Salz, Lorbeer, Nelken und Senfkörner zugeben.

3 Liter Wasser zugießen, aufkochen und ca. 1 Stunde köcheln. Gemüsebrühe durch ein feines Sieb in Schraubgläser gießen und verschließen. Im Kühlschrank lagern. Dort ist die Brühe ca. 1 Woche haltbar.

Für längere Aufbewahrung in gefrierfeste Behälter füllen und im Gefrierschrank aufbewahren.

Praktisch: Gemüsebrühe in Eiswürfelbehälter füllen, einfrieren und je nach Bedarf portionsweise entnehmen.

Eingefrorene Brühe hält sich ca. 6 Monate

Variante 1 „Asiatisch“

Zutaten für 1 Liter Brühe:

- 1 Tofu (natur)
- Sesamöl
- Sojasoße
- 2 Mini Pak Choi
- 100 g Zuckerschoten
- 100 g Pilze (z.B. Mini-Champignons oder Shiitake)
- Koriandergrün

Zubereitung:

Tofu in Würfel schneiden. In einer Pfanne in 1 TL Sesamöl krossbraten und mit etwas Sojasoße würzen. Pak Choi halbieren oder vierteln. Zuckerschoten putzen. Tofu, Pak Choi, Zuckerschoten und Pilze mit 1 Liter Gemüsebrühe erhitzen und 5–8 Minuten garen. Koriander hacken und über die Suppe streuen.

Variante 2 „Deftig und rustikal“

Zutaten für 1 Liter Brühe:

- 400 g Kartoffeln
- 400 g Knollensellerie
- 120 g rote Linsen
- Currypulver
- Frische Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln und Sellerie schälen, waschen und würfeln. Kartoffeln, Sellerie und Linsen mit 1 Liter Gemüsebrühe erhitzen und 12–15 Minuten garen. Mit Curry würzen. Petersilie hacken und über die Suppe streuen.

Variante 3 „Kids-Style“

Zutaten für 1 Liter Brühe:

- 3 Möhren
- 1–2 Zucchini
- 400 g Spätzle (Kühlregal)
- 8–12 Mini Wiener Würstchen (oder 4 normale Wiener Würstchen)

Zubereitung:

Möhren und Zucchini waschen und in Stücke schneiden. Gemüse, Spätzle und Wiener Würstchen mit 1 Liter Gemüsebrühe erhitzen und 5–8 Minuten garen.