

Basis(che) Gemüsebrühe

Zutaten für ca. 5 L Brühe:

- 1 große Gemüsezwiebel
- 1 Lauchstange
- 4 große Karotten
- 1 Petersilienwurzel
- 4 Stangen Staudensellerie
- ¼ Sellerieknolle
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 3 Lorbeerblätter
- 8 Pfefferkörner
- 5 Wacholderbeeren
- 1 EL Salz
- 1 TL Bockhornkleesaat

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und in grobe Stücke und den Ingwer in breite Scheiben schneiden.

Die Gemüsezwiebel nur halbieren.

Einen großen Topf auf dem Herd erhitzen und die Zwiebelhälften mit der Schnittseite nach unten in den Topf geben und anrösten lassen – es sollte sich eine schöne braune Röstkruste an den Zwiebeln bilden.

Das komplette Gemüse zu den Zwiebeln geben und bei geschlossenem Deckel schmoren lassen – zwischendurch immer wieder rühren, dass nichts anbrennt.

Nach ca. 5 Minuten das Salz zur Gemüsemischung geben und untermischen. Nochmals mit geschlossenem Deckel schmoren lassen – es sollte nun bereits Gemüsesaft austreten.

Die restlichen Gewürze zugeben und 4 – 5 L warmes bis heißes Wasser auffüllen.

Die Gemüsebrühe einmal aufkochen lassen und dann für 6, 7, 8, 9 ... Stunden sanft köcheln lassen*.

Die fertige Brühe **heiß** in sterile Flaschen oder Schraubgläser füllen, verschließen und abkühlen lassen. Die Brühe ist so mindestens 6 Wochen haltbar.

Variationen:

Bereits bei der Zubereitung der Gemüsebrühe kann man entscheiden, welche „Richtung“ man ihr geben möchte – z.B. wärmend, abwehrstärkend, mineralisierend.

- 3 – 4 getrocknete oder frische Shitakepilze stärken die Abwehrenergie
- Fenchel als Knolle oder getrocknet machen die Brühe wärmer
- Zitronenschale und Frühlingszwiebeln bringen mehr Frische
- 1 Streifen Wakamee-Alge führt der Brühe Mineralien zu (Vorsicht bei Schilddrüsenproblemen)
- 2 – 3 Rote Beete wirken blutbildend
- 2 - 3 Pastinaken geben eine süße Note
- Bitterbasenpulver macht daraus eine Fastenbrühe

Nicht verwendet werden sollten: Tomaten, Kohlgemüse, Kürbis, Paprika, Kartoffeln, Süßkartoffeln