FERMENTIERTE GEMÜSEBRÜHE – DIY

geschrieben von Karin Knorr | 8. April 2020



Hallo meine Lieben, heute habe ich endlich das Rezept für euch, welches ihr euch gewünscht habt. Ich verwende schon seit Jahren keine gekaufte Brühe mehr. Meist habe ich das Gemüse frisch mit gekocht. Ihr braucht nur sterile Gläser und eine Reibe, Mixer oder Küchenmaschine und schon könnt ihr beginnen.

Zutaten:

- 1 Kilo Gemüse (4 Möhren, 1 Lauch, 1/4 Sellerie, 3 Zwiebeln, 1 Paprika, 1 Chili, Petersilie)
- 100 g Meersalz (alternativ Himalaya Salz)

Zubereitung:

Das Gemüse schälen und gründlich waschen. Bei Bedarf trocken tupfen. Wer eine Küchenmaschine hat, gibt abwechselnd Salz und Gemüse zum Zerkleinern. Nun muss alles in Gläser gefüllt und mit einem Kochlöffel gut verdichtet werden. Anschließend gut verschließen. Fertig ist die Brühe. Im Kühlschrank hält sich das ganze etwa ein halbes Jahr (bei mir waren die 2 Gläser dann aufgebraucht). Pro Liter Wasser benötigt man etwa 1 gehäuften Esslöffel Brühe.

Tipps: Wer mit dem Pürierstab zerkleinern muss, püriert in kleinen Mengen. Mit der Reibe ist es etwas aufwendig, lohnt sich jedoch. Das Gemüse kann auch variieren. Blumenkohl oder Petersilienwurzeln passen sehr gut. Wer Liebstöckel (Maggikraut) hat, kann diese auch verwenden. Dieses Kraut gibt der Brühe einen besonderen Geschmack.

Gesundheitstipps: Wer mit frischen Zutaten arbeitet, verzichtet somit auf Zusatzstoffe (wie zum Beispiel Zucker, versteckte billige Fette, Geschmacksverstärker, Farbstoffe), die oft in Fertigprodukten enthalten sind.

Dieser Tipp könnte euch auch interessieren: Was macht die Petersilie so wertvoll?

Viel Freude beim Probieren,

eure Karin Knorr