



ZERO-WASTE-GEMÜSEBRÜHE



Gesamtzeit: 1 St. 45

- Zubereitungszeit: 15 Minuten
- Garzeit: 1 St. 30

Nichts wird weggeworfen, alles wird verwertet!
Zaubern Sie köstliche Gerichte aus Ihren Schalen:
Suppen, Quiches, Pürees, Omeletts –
es gibt unzählige Rezepte,
die Sie mit Ihren Resten zubereiten können.

Die Zutaten

Im Winter kann man mit einem Glas Brühe aus dem Kühlschrank oder dem Gefrierschrank im Handumdrehen eine leckere Suppe, ein Risotto oder eine köstliche Soße zaubern.

Wie wählt man das richtige Gemüse?

Kaufen Sie nach Möglichkeit bei einem Gemüsegärtner ein, der auf nachhaltige Landwirtschaft setzt.



Welche Schalen lassen sich verwenden?

- Schalen von Zwiebeln, Karotten, Rüben und Knollensellerie
- alle Wurzelgemüse
- das Grün von Lauch und Stangensellerie
- die Strünke von Kohl und Salat
- die Stiele von Petersilie oder anderen frischen Kräutern...

Kurz gesagt, Sie haben es verstanden: alles, was nach der Zubereitung des Gemüses übrig bleibt.

Tipps

Gemüse gründlich waschen

Waschen Sie Ihr Gemüse vor dem Garen gründlich mit einer Bürste ab, um Erde zu entfernen. Sie können es auch vor dem Schälen in kaltem Wasser mit weißem Essig einweichen.

Wenn Sie sich über die Herkunft des Gemüses nicht sicher sind, lassen Sie es nach dem Waschen 15 Minuten lang in einer Schüssel mit kaltem Wasser und Natron einweichen.

Koch-Tipp!

Das Prinzip ist einfach: Wenn man die Zutaten zuerst in kaltem Wasser kocht, geben sie ihre Nährstoffe vollständig an die Brühe ab. Gibt man hingegen eine Zutat in kochende Flüssigkeit, nimmt diese den Geschmack der Flüssigkeit an. Wenn Sie also eine schmackhafte Brühe zubereiten möchten, sollten Sie die Zutaten kochen, in dem Sie mit kaltem Wasser starten.



1

Waschen Sie das Gemüse sehr sorgfältig mit einer Bürste.

6

Die Brühe abseihen und abkühlen lassen, bevor Sie sie kühl stellen.



5

Das Gemüse im Ganzen hinzufügen und weitere 30 Minuten kochen lassen. Achten Sie darauf, die Lauchstangen zusammenzubinden, damit Sie sie leichter herausnehmen können.

4

Bei ziemlich starker Hitze zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze gut eine Stunde lang einkochen lassen.



2

Schälen Sie sie und heben Sie sie auf, um sie in der Brühe zu kochen.

3

Gießen Sie 3 Liter kaltes Wasser in einen großen Topf. Geben Sie alle Schalen und Reste von welchem Gemüse aus Ihrem Kühlschrank hinein. Vergessen Sie nicht, ein Kräutersträußchen hinzuzufügen.