



hr1-DOLCE VITA

Dagmar von Cramm Basische Brühe mit Ingwer

ZUTATEN:

für 3 l Brühe (als Vorrat)

- 400 g Bundmöhren (mit Grün)
- 200 g Petersilienwurzeln
- 1 Fenchelknolle (mit Grün; ca. 200 g)
- 1 Kohlrabi (mit Grün; ca. 200 g)
- 1 Bio-Zitrone
- 3 Wacholderbeeren
- 2 TL Koriandersamen
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Salz
- 1 Handvoll Kräuter (z.B. Salbei, Dill, Majoran, Petersilie)

ZUBEREITUNG:

(Zubereitungszeit: 20 min., Kochzeit: 2 Std)

Möhren, Petersilienwurzeln, Fenchel und Kohlrabi putzen, waschen und nur falls unbedingt nötig schälen. Alle Gemüse bzw. das Grün davon klein schneiden. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden.

Wacholderbeeren und Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Dann mit einer breiten Messerklinge andrücken, sodass sie aufbrechen. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.

Alle vorbereiteten Zutaten mit Lorbeerblättern, Salz und 3,5 l kaltem Wasser in einem großen Topf aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde 30 Minuten köcheln lassen. Die Kräuter waschen, zur Brühe geben und alles weitere 30 Minuten ziehen lassen.

Die Suppe durch ein Sieb abgießen, dabei die Gemüsebrühe auffangen und weiterverwenden oder abkühlen lassen und portionsweise in gut schließende Gläser füllen. Im Kühlschrank aufbewahrt ist die Brühe etwa 1 Woche haltbar.



hr1-DOLCE VITA

Tipp: Sammeln Sie Obst- und Gemüseschalen in einem Gefrierbeutel (1 l) im Gemüsefach Ihres Kühlschranks. Diesen wertvollen „Abfall“ können Sie wunderbar nutzen, um die Brühe anzusetzen.

Tipp: Frieren Sie die Brühe nicht ein, da dadurch viele wertvolle Nährstoffe verloren gehen.

Variante: Statt der Brühe können Sie ähnlich einem Gemüsebrühwürfel eine Gemüsewürzpaste herstellen: Einfach das Gemüse mit den frischen, gehackten Kräutern und reichlich Salz (auf 1 kg Gemüse kommen etwa 200 g Salz) pürieren. In sterile Einmachgläser oder Twist-off-Gläser füllen und im Kühlschrank lagern. Für eine Brühe dann einfach in Wasser auflösen oder zum Würzen von Suppen nehmen.

Info: Eine säurebetonte Ernährung mit viel Fleisch, Milchprodukten und Zucker über mehrere Jahre kann zu chronischer Übersäuerung im Körper führen: Hautprobleme, Konzentrationsstörungen bis hin zu Osteoporose können die Folgen sein. Diese Brühe hilft, Säuren und Basen in der Balance zu halten.