

# GEMÜSEBRÜHE “HOMEMADE”

Das benötigt Ihr für ca. 3 Liter

Zwiebeln	4
Knoblauchzehen	4
Lauch	300 g
Knollensellerie	300 g
Möhren	300 g
Champignons	400 g
Fleischtomaten	2
großes Bund Petersilie	1
einige Zweige Liebstöckel	
Steinpilze, getrocknet	10 g
Lorbeerblätter	3
Pfefferkörner	10
Olivenöl	60 ml
Salz (1 TL für eine salzarme Variante)	ca. 1 EL

## Besondere Utensilien

Schaumkelle  
großes Haarsieb  
bei Bedarf ein Passiertuch

*So wirds gemacht:*

Zwiebeln ungeschält halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett kräftig anrösten, tatsächlich solange, bis sie dunkelbraun sind. In einen großen Suppentopf geben.

Knoblauchzehen schälen.

Lauch putzen, gründlich waschen und in grobe Ringe schneiden.

Knollensellerie schälen und in grobe Würfel schneiden.

Möhren waschen und in grobe Stücke schneiden.

Champignons putzen und vierteln.

Fleischtomaten von den Stielansätzen befreien und achteln.

Vorbereitetes Gemüse, Petersilie, Liebstöckel, getrocknete Steinpilze, Lorbeerblätter und Pfefferkörner in den Suppentopf zu den Zwiebeln geben.

Olivenöl und 3 l Wasser hinzufügen und außen am Topf markieren, bis wohin er gefüllt ist.

Weitere 3 l Wasser dazu gießen, aufkochen und dann bei niedriger Hitze drei bis vier Stunden bei schräg aufgelegtem Deckel köcheln lassen – die Flüssigkeit sollte um die Hälfte reduziert sein.

Gemüse mit einer Schaumkelle aus der Brühe nehmen und entsorgen.

Brühe durch ein Haarsieb in einen anderen Behälter abseihen. Für eine besonders klare Brühe ein Passiertuch in das Sieb legen. Sie sollten nun 3 l kräftige Gemüsebrühe haben. Ihr könnt die fertige Brühe mit 9 g Salz würzen – dann gilt sie als salzarm. Wer kleine Probleme mit seinem Kochsalzkonsum hat, der salzt ganz nach Belieben.

Im Kühlschrank hält sich die Brühe abgedeckt etwa eine Woche, im Gefrierschrank ohne nennenswerte Aromaverluste etwa sechs Monate.

## Allgemeine Tipps zum Selbstkochen von Brühen

Brühen macht man am besten aus Gemüseresten, entsprechend wird die Brühe nicht immer gleich schmecken. Das finde ich persönlich überhaupt nicht schlimm, im Gegenteil, es bringt Abwechslung in die Küche.

Über mehrere Tage Gemüseschalen und -abschnitte in einem Behälter sammeln und diesen im Kühl- oder je nach Dauer auch im Gefrierschrank lagern.

Es eignen sich für Brühen so gut wie alle Gemüsesorten, mir fällt gerade keine ein, die nicht passt.  
Auch Pilz-Teste kann man darin gut verkochen.

Kartoffeln trüben die Brühe durch die enthaltene Stärke.

Je nach Belieben nur die Zwiebeln oder aber das gesamte Gemüse zunächst in etwas Öl kräftig anbraten und dann erst mit Wasser aufgießen. So erhält die Brühe eine dunklere Farbe und reichlich Röstaromen.

Wer mag, gibt Fleischreste mit hinein und auch Knochen! Auch diese zuvor gut anrösten.  
Am Ende sollte die Menge um die Hälfte reduziert sein, so konzentriert sich das Aroma.