PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
12	30 min	easy

Rezept

GEMÜSEKONZENTRAT – GRUNDLAGE FÜR GEMÜSEBRÜHE

Findest Du es auch so schwierig, eine Gemüsebrühe im Handel zu finden, in der kein Zucker ist? Wahnsinn, oder? Dabei reichen doch die tollen Suppengemüse und etwas Salz, um eine perfekte Grundlage für Suppen und das Kochen von Hülsenfrüchten oder Gemüse selbst zu machen. Da sind wir wieder beim Thema billige – also preisgünstige – Zutaten! Super schade, denn alleine schon das Schnibbeln und Hacken der einzelnen Gemüse hat mir so viel Spass gemacht, dass ich es nicht missen möchte. Und das ist alles so schön bunt und riecht einfach toll!
Ja, es ist sicher einfach, im Supermarkt zu den entsprechenden Produkten zu greifen – ok, vielleicht ich doch nicht ganz so einfach, wenn es ohne Zucker sein soll – und es zu verwenden. Aber macht es nicht einfach auch großen Spass, sich mit Nahrungsmitteln auseinander zu setzen? Klar, dass es nicht immer (?) die Gourmetversion sein muss, aber mit einem guten Bewusstsein für gute und weniger gute Lebensmittel und deren Wirkung durch die Welt der Küchenschlacht zu wandeln, wird für mich von Tag zu Tag wichtiger!
Vielleicht kann ich Dich ja auch dafür ein Stück weit begeistern.

Also, ran an das Gemüse!

ZUTATEN

- 1 Bund Stangensellerie
- 5 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 1 Bund Petersilie
- 4-5 EL oder eine gute Prise Meersalz (man sagt auf 100 g Gemüse, ca. 10 g Salz – als Faustregel, das halte ich allerdings für zu viel – allerdings muss man daran denken, dass Salz zur Haltbarkeit beiträgt)

Der einfachste Weg zu einer guten Suppe ist eine gute Vorbereitung. Mit einem Gemüsekonzentrat lässt sich jede beliebige Suppe gesund kochen. Dips lassen sich damit übrigens auch super verfeinern und Quinoa nicht in Wasser, sondern Gemüsebrühe gekocht, ist ein wahrer Leckerbissen!

BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Sterilisiere die Einmachgläser in kochendem Wasser.

SCHRITT 2

Alle Zutaten waschen und ggfs schälen, dann klein schneiden und/oder in einem Multizerkleinerer shreddern und in eine große Schüssel füllen.

SCHRITT 3

Gib eine gute Prise Meersalz (vorzugsweise) und 1 Glas Wasser hinzu und püriere die Masse mit dem Pürierstab gut durch.

SCHRITT 4

Fülle die Gemüsemasse in sterile Einmachgläser, oder in Eiswürfelformen zum Einfrieren.

TIP

Bei mir sind 3,5 Einmachgläser daraus geworden.

TIP

Wer Angst hat, dass das Gemüse schlecht wird, kann es auch in Eiswürfelbehältern ein frieren. Die fertigen Gemüse-Eiswürfel lassen sich super portioniert in den Suppen verarbeiten.

TIP

Im Übrigen lässt sich z.B. Quinoa mit dem ein oder anderen Gemüse-Eiswürfel im Wasser schön würzig kochen.