

Gemüsebrühe

Zutaten (Für ca. 2 Liter - 1 Portion = 200 ml)

- **1 EL** Olivenöl
- **40 g** Zwiebel
- **600 g** Gemüse (z. B. 100 g Lauch, 100 g Möhren, 100 g Staudensellerie, 150 g Blumenkohl, 150 g Kohlrabi). Es können auch andere frische oder tiefgekühlte Gemüsesorten verwendet werden. frische Kräuter
- frische Kräuter
- **1 Prise** Meersalz
- **1 Prise** Pfeffer



Zubereitung

1. Das Gemüse waschen, putzen und kleinschneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, das Gemüse kurz andünsten und dann mit 2 l Wasser aufgießen.
3. Etwa 45 Minuten bei milder Hitze kochen, anschließend das gegarte Gemüse abseihen.
4. Mit frischen Kräutern, Pfeffer und wenig Meersalz würzen.
5. Das abgeseigte Gemüse kann eingefroren werden und ab der 2. Phase, püriert mit Gemüse-Brühe und 1 EL Creme legere als Soße verwendet werden.

1 Portion enthält ca. kJ - 9 kcal - 0,3 g KH - 0,6 g F - 0,5 g E - g BS