

Gemüsebrühe aus Resten

Zutaten:

Geeignet sind:

- Lauch, Karotten, Zwiebeln (Schalen machen die Brühe braun – wie bei den Ostereiern), Sellerie, Petersilienstängel und –wurzel, Pilze, Pastinaken, Erbsenhülsen, Grüne Bohnen

Nicht geeignet sind:

- Kürbis, Rote Beete, Paprika, Spargel, Kohlgemüse

Zubereitung:

Es klingt ganz banal – wir sollten einfach nichts wegwerfen, in dem noch Geschmack ist.

Um eine Gemüsebrühe zu kochen gibt es 2 Methoden:

Entweder man sammelt die Reste im Kühlschrank und kocht dann eine Brühe – Nachteil: so wird der Kühlschrank ja noch voller und die Reste gehen auch gerne mal kaputt

Oder – immer dann, wenn man sowieso kocht, stellt man die Brühe auf den Herd und gibt die Reste dazu. Das macht man alle 3 Tage, alles was man für das Essen verbraucht, gibt man als Wasser wieder zu und die Brühe bleibt frisch.

Rezept von TVA Beste Reste

Dieses Rezept wurde eingesandt von: Christoph Hauser