



Kraftvolle Gemüsebrühe

Holz

Petersilie

Feuer

Zitronenschale

Kurkuma gem.

Lorbeerblatt

Erde

Sesamöl

Karotte

Knollensellerie

Fenchel

Petersilienwurzel

Metall

Lauch

Thymian

Liebstockel

Ingwer frisch

Pfefferkörner

Wacholderbeere

Wasser

Wakame (Alge)

kaltes Wasser

Vorbereitung:

Gemüse waschen und grob schneiden. Ingwer in Scheiben schneiden.

Zubereitung:

In einem großen Topf Sesamöl erhitzen, Karotten, Knollensellerie, Fenchel und Petersilienwurzel zugeben und anbraten, Lauch, Ingwer, Thymian, Liebstockel, Pfeffer und Wacholderbeeren hinzufügen und mitrösten, mit kaltem Wasser aufgiessen, Wakame zugeben, Petersilie, Zitronenschale, Lorbeerblatt und Kurkuma dazugeben. Aufkochen und 1-2 Std. ungedeckt köcheln lassen. Evt. Wasser zugeben, damit der Topf voll bleibt. Die Brühe durch ein feines Sieb abseihen und in Schraubgläser füllen.

Wohl bekomm's!

Tipp: Je länger die Brühe gekocht hat, umso erwärmender und nährender ist sie.

Nach dem Abkühlen ist sie 3-4 Tage im Kühlschrank haltbar, im Schraubglas eingereicht mehrere Wochen. Ideal als Morgensuppe, mit frischem Gemüse oder als Basis für zahlreiche Gerichte.