

## Selbstgemachte gekörnte Gemüsebrühe



*vegetarisch*

*diabetistauglich*

### Gekörnte Gemüsebrühe selber machen – einfaches Rezept für eine selbstgemachte Instant-Brühe

Mit unserem Rezept für selbstgemachte gekörnte Gemüsebrühe könnt ihr eure Speisen in Zukunft ganz ohne Zusatzstoffe und Konservierungsstoffe würzen. Und wenn ihr auf Salz verzichten möchtet, dann könnt ihr diese Gemüsebrühe auch ganz salzfrei herstellen.

Die meisten Instantbrühen aus dem Supermarktregal enthalten unnötiges Glutamat oder Hefeextrakt, Zucker und oft auch das strittige Palmöl – in der selbstgemachten Gemüsebrühe steckt dagegen viel Liebe.

Egal ob ganz klassisch mit Möhre, Sellerie und Petersilie oder ob mediterran mit Tomaten und Oliven – eurer Phantasie sind bei der Zusammenstellung eurer eigenen Gemüsebrühe keine Grenzen gesetzt.

Chillischoten geben der Gemüsebrühe einen gewissen Pfiff – sind dann aber nicht mehr so ganz familientauglich, wenn kleine Kinder im Hause leben.

Die selbstgemachte Gemüsebrühe hält sich in einem geschlossenen Glas genauso lange wie die gekaufte Brühe – sicherlich ist sie aber vorher verbraucht, da sie so lecker ist.

Hübsch verpackt ist die Gemüsebrühe auch ein tolles selbstgemachtes Geschenk aus der Küche.

### Zutaten für 4 kleine Gläser :

- 6 dicke Möhren

- ½ Knollensellerie
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 6 TL Meersalz

<b>Arbeitszeit:</b>	ca. 20 Minuten
<b>Kochzeit/Backzeit:</b>	ca. 120 Minuten
<b>Gesamtzeit aktiv:</b>	ca. 140 Minuten
<b>Ruhezeit:</b>	30

## So macht ihr die Gemüsebrühe selber

1. Schält die Möhren und den Sellerie und raspelt dann beides in feine Stückchen.
2. Gebt es nebeneinander auf ein Backblech. Backpapier braucht ihr nicht drunter legen – ohne trocknet das Gemüse besser.
3. Den Lauch schneidet ihr in kleine Stückchen und hackt die Petersilie fein. Lauch und Petersilie teilen sich ein weiteres Backblech.
4. Beide Backbleche schiebt ihr nun bei 80°C in den Backofen. Dort lasst ihr das Gemüse trocknen und wendet es ab und zu. Der gesamte Trocknungsprozess wird ca. 2 Stunden dauern. Danach macht ihr den Ofen aus und lasst das Gemüse im Ofen abkühlen.
5. Wenn das Gemüse richtig trocken ist, gebt ihr es in eine Schüssel und zerkleinert es nach Belieben noch weiter mit einem Pürierstab. Dann gebt ihr Meersalz dazu und mischt die selbstgemachte Gemüsebrühe gut durch.
6. Füllt die gekörnte Brühe dann in kleine Gläser und verschließt sie gut.

## Unsere Empfehlung für Dich:

## MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

### Weitere Tipps

- Trockne einige Champignons mit dem Gemüse. Sie wirken wie ein natürlicher Geschmacksverstärker.
- Instant-Gemüsebrühe lässt sich auch prima mit einem [Dörrautomat\\*](#) zubereiten
- Besonders hübsch sieht die selbstgemachte Gemüsebrühe in feinen kleinen Schraubgläsern aus.  
Noch ein kleines Etikett dazu und fertig ist euer Geschenk aus der Küche.
- Wenn du einen Thermomix besitzt, dann empfehle ich dir auch meine [Gemüsepaste ohne Alkohol](#).