

## Instant-Gemüsebrühe

Vegan & Lecker

Zucker, tierische Fette, jodiertes Speisesalz, Geschmacksverstärker?  
Wer glaubt, das man das für eine Brühe braucht, sollte auch weiterhin  
das Produkt seines Vertrauens kaufen!



### Zutaten (Art & Menge bitte selbst variieren):

- 280 g Zwiebeln/Schalotten
- 170 g Karotten
- 50 g Lauch
- 130 g Sellerie
- 300 g Tomaten
- 20 g frische Petersilie
- 80 g Meer-/Steinsalz

### Zubereitung:

1. Alles waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden
2. Alles (außer Salz) in den Mixer geben und gut mixen/häckseln
3. Jetzt das Salz dazu und gut vermischen
4. Alles auf's Backblech bzw. Dörrgitter (ggf. mit Unterlage)
  - je nach Gerät für mind. 8 Stunden trocknen lassen
  - Beim Backofen einen Kochlöffel in die Tür, damit Feuchtigkeit entweichen kann
  - Beim Dörrgerät ggf. auch Rohkostqualität bei max. 40° möglich, dauert halt länger!
5. Und ab damit in geeignetes, verschließbares Glas

### Variationen / Tipps / Sonstiges:

- Ergibt so etwa 150 g Instantbrühe = etwa 8-12 Liter Gemüsebrühe
  - Nach ca. 10 Wochen kann das Ganze langsam an Aroma verlieren, also lieber kleinere Mengen machen!
- A) Natürlich könnt ihr beim Gemüse und den Kräutern/Gewürzen variieren
  - Die oben genannten Zutaten sind die 'minimalen' Standards!
  - Aber auch Petersilienwurzel, Liebstöckel, Pastinaken, Porree u.v.m.
  - Wer's gerne schärfer mag, kann auch mit Chili & Co experimentieren
- B) Wer Gemüsebrühe nur selten braucht, kann auch einfach wie Oma mit Suppengrün arbeiten
  - Letztendlich das Gleiche, nur nicht getrocknet & pulverisiert!