BRÜHE AUS GEMÜSEABSCHNITTEN

Schwierigkeit: einfach / ca. 0 Min. Arbeitszeit

Eine gute Brühe ist in der Küche Gold wert. Meist geht der Griff zur gekörnten Fertigbrühe, dabei ist sie so einfach selbst gemacht - und das aus Gemüseabfällen.

ZUTATEN

Gemüseabfälle wie Möhrengrün, Kohlrabiabschnitte, Reste von Roter Bete, Zwiebelschalen und was es sonst noch gemüsiges bei dir gibt und das viel zu schade für den Biomüll ist.

ZUBEREITUNG

Immer, wenn es in der Küche Gemüse zu schnibbeln gibt, nicht die Abfälle davon wegschmeißen. Ob Möhrengrün, Kohlrabiabschnitte, Pastinaken- oder Zwiebelschalen, Reste von Roter Bete, Porree oder Kräutern, alles landet zunächst mal in einem großen Schraub- oder Weckglas und dann im Tiefkühler.

Fleißig sammelt man die Küchenabfälle weiter, bis das Glas gut gestopft und randvoll ist - dabei am besten auf ein Gleichgewicht der Aromen achten, also nicht zu viel Kohl, nicht zu viel Zwiebel.

Wenn das Glas voll ist, die Abfälle auftauen, in einen großen Topf schütten und mit Wasser knapp unter den Rand auffüllen. Dann wird die Brühe gut ne Stunde gekocht und über Nacht abgedeckt zum Abkühlen stehen gelassen.

Dann kann sie in sterilisierte Flaschen gefüllt und entweder klassisch eingeweckt oder im Backofen eingekocht werden. So haltbar gemacht, kann man die Brühe locker ein Jahr im dunklen und kühlen Keller lagern.

Habt ihr unsere Brühe aus Gemüseabschnitten ausprobiert? Oder habt ihr andere Tipps, wie man in der Küche Abfall sparen kann? Erzählt es uns auf Facebook, Instagram oder Twitter unter #kochenmitbioland