

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Gemüsebrühe

1 – 2 Petersilienwurzeln

1 – 2 Gelbe Rüben

¼ Knolle Sellerie

1 Stange Lauch

1 Zwiebel m. d. Schale,
geviertelt

10 – 20 g ungeh. Pflanzenmarg.

1 ½ – 2 l kaltem Wasser

jod. Meersalz

etwas Liebstöckl

alles gründlich waschen,
putzen, grob schneiden.
Vorbereitetes Wurzelwerk u.
Zwiebel in
leicht anrösten
u. mit
aufgiessen,
salzen
zugeben, zugedeckt langsam
z. Kochen bringen, leise kochen
lassen, da Brühe sonst trüb wird.

Kochdauer: 1 – 2 Stdn.

Brühe abseihen, abschmecken.