

Björn Freitag: Gemüsebrühe

😊 happy-mahlzeit.com/2021/06/03/björn-freitag-gemüsebrühe

Zutaten:

- 2 Karotten
- 2 weiße Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- ½ Knollensellerie
- ¼ Wirsing
- 1 Bund Petersilie
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse grob mit Schale würfeln. Mit Petersilie und der Schale einer ½ Zitrone in einen Topf geben, mit Wasser auffüllen und einen Schuss Olivenöl hinzugeben. Pfeffern und bei mittlerer Hitze ca. 1 – 2 Stunden köcheln lassen. Zwischendurch den Schaum mit einer Kelle abschöpfen. Danach den Fond passieren und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Das Gemüse ist nach 1 – 2 Stunden sehr stark zerkocht und hat wichtige Vitamine verloren. Als Suppeneinlage neues Gemüse würfeln und in der Brühe garkochen.

Rezepte: Björn Freitag

Quelle: Der Vorkoster vom 28.10.2016

Episode: Auf die Sauce kommt es an! Björn Freitags Saucen-Einmaleins