

5

Gemüsebrühpulver - selbstgemacht



Zutaten:

für 300 g Pulver (ergibt 8-10 l Brühe)

200 g Zwiebeln

850 g Gemüse (z.B. Lauch, Karotten, Knollensellerie, Champignons)

4 Scheiben Ingwer

100 g Petersilie (Blätter und Stiele, gehackt)

3 Zweige Liebstöckel, gehackt

4 Knoblauchzehen

80 g Salz

Alle Aroma-Zutaten sind optional und können gestrichen oder ergänzt werden

Den Backofen auf 80°C Umluft vorheizen und drei Backbleche mit Backpapier belegen. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Das Gemüse putzen und klein schneiden oder raspeln. Den Ingwer schälen und klein hacken. Alles mit Petersilie, Liebstöckel und Knoblauch mischen und gleichmäßig auf die Backbleche verteilen. Die Gemüse-Kräuter-Mischung im Ofen 4 bis 6 Stunden trocknen lassen. Anschließend in einem elektrischen Zerkleinerer portionsweise zu feinem Pulver mahlen. Dann mit Salz mischen und gut verschlossen aufbewahren.

Hält sich kühl und trocken gelagert circa 1 Jahr.

Zubereitung: 1 EL Pulver für 0,5 l Wasser, aufkochen und ziehen lassen.

Herzliche Grüße von Sabrina Hettich
www.lebensessenz-gd.de
info@lebensessenz-gd.de

& dem ganzen Team von

lebe leichter