

Selbst gemachte Gemüsebrühe

Ich denke es hat sich herum gesprochen: ich mache gerne Sachen selbst. Seit einiger Zeit haben wir in unserem Stadtgarten-Projekt einen Dörr-Automat. Man kann natürlich alles, was man in Dörrautomat macht, auch im Backofen bei Umluft machen – aber es dauert länger und braucht mehr Strom. Aber – wenn du keine Dörre hast – machs im Backofen. Nicht mehr als 75 Grad – sonst kochst und brätst du, anstatt zu dörren.

Eines meiner neuesten Experimente: selbst gemachte Gemüse-Brühe. Unter anderem, weil ich eine Verwendungsmöglichkeit für den Sellerie aus unserer Familien-Gemüse-Abokiste gesucht habe. Sellerie gehört zu den wenigen Gemüsen, die sowohl Gatte als auch Kind verweigern.

Das Rezept ist einfach – aber nicht unaufwändig.

Zutaten (etwa 4 Portionen)

300 g Zwiebeln
120 g Meersalz
200 g Karotte
150 g Knollensellerie
50 g Lauch
20/30 g Petersilienblätter
300 g Tomaten
3 EL Hefeflocken



1. Alle Zutaten fein würfeln
2. Die Zwiebeln in Öl und bei mittlerer Hitze langsam bräunen. Die Möhren zugeben und ebenfalls leicht anbräunen.
3. Das restliche Gemüse und die Tomaten zugeben. Deckel drauf und kurz gar ziehen lassen.
4. Hefeflocken und Salz zugeben. Theoretisch sollte das jetzt schmecken, wie wenn du an einem Brühwürfel leckst.
5. Alles in einem Mixer fein pürieren. Die Dörr-Gitter des Dörr-Automaten mit Folie belegen (falls du es im Backofen machst: Backpapier auf ein Blech!) und die Masse dünn ausstreichen.
6. Auf der höchsten Einstellung des Dörrgerätes (Backofen 75° Umluft) mindestens 8 Stunden, aber definitiv so lange trocknen, bis es ganz hart ist.
7. Grob in Stücke brechen und dann in einem leistungsstarken Mixer oder Küchenmaschine zu einem feinen Pulver pürieren.