

So wird's g'macht

Gemüsebrühe selbstgemacht

Zutaten:

1 kg gemischtes Gemüse,
z.B. Möhren, Pastinake, Sellerie,
Petersilie, Petersilienwurzel.
Kräuter deiner Wahl,
z.B. Kresse, Pimpernelle, Schnittlauch.
100 g Salz
einige saubere Gläser

Zubereitung:

Gemüse putzen und grob zerkleinern. Das geht am besten in einer kleinen Küchenmaschine. Kräuter waschen und grob hacken. Salz, Gemüse und Kräuter in einen Topf geben und mit Pürierstab, Küchenmaschine oder Standmixer zerkleinern, als Püree oder Paste. Lass' die Masse 10 Minuten stehen, das Salz entzieht der Masse etwas Feuchtigkeit. Nun kann man die Masse in saubere Gläser füllen, gut verschließen. Die Masse hält nun ca. ½ Jahr im Kühlschrank. 1 EL für 300 ml Wasser ergibt eine schmackhafte Gemüsebrühe.

Löffelweise – ein paar kleine Anmerkungen zum Eintopf oder Suppe:

Die Suppe ist die Geliebte des Magens, sagte einmal ein französischer Meisterkoch.

Nun nach den Schlemmereien der Festtage tut eine Suppe gut. Sie wird mit viel Gemüse und wenig Fett zubereitet und Mann und Frau kann sich damit fit und schlank schlemmen. Die Suppe kann für 2 Tage im Voraus zubereitet werden. Viel Geschmack und wenig Kalorien sind jetzt gefragt.

Eintopf mit Brokkoli, Karotten und Erbsen

Zubereitung:

Für die Nocken Milch, Wasser, Butter, je 1 Prise Salz und Pfeffer aufkochen. Maisgrieß einrühren und unter Rühren einkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Maisgrieß überkühlen lassen und die Eier und den Parmesan untermischen. Die Masse glattrühren. Für die Suppe Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Brokkoli in Röschen teilen, Karotten schälen und in Scheiben schneiden.

In einem Topf Olivenöl und Butter erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, Knob-

lauch zugeben, kurz anrösten und mit der Brühe aufgießen. Gewürze zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Karotten und Brokkoli zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Erbsen zugeben, 2 Minuten köcheln lassen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Nocken reichlich Salzwasser aufkochen. Aus der Maisgrießmasse mit 2 Löffeln kleine Nocken abstechen und im Wasser 10 Minuten schwach köcheln lassen. Nocken aus dem Wasser nehmen, leicht abtropfen lassen und in der Suppe servieren.

