

Zeitangabe 

Kosten 

## Ernährungsinfos

In vielen Rezepten finden Sie als Zutat Gemüsebrühe. Brühe ist ein wunderbares Würzmittel, da es den konzentrierten Geschmack verschiedener Gemüse und Kräuter enthält. Der Aufwand, Brühe frisch herzustellen, ist jedoch nicht immer lohnend und zeitlich nicht immer realisierbar.

Mit diesem Rezept können Sie selbstgekochte Brühe auf Vorrat herstellen. Die Brühe wird kochend heiß in Gläser abgefüllt und ist dadurch monatelang haltbar. Dadurch haben Sie jederzeit die Möglichkeit, auf selbstgemachte Brühe ohne künstliche Zusätze zurückzugreifen.

In dem Rezept finden Sie einen Tipp, eingesalzenes Gemüse herzustellen. Dies ist in etwa mit gepulvertem Brühekonzentrat vergleichbar, da man sie einfach in kochendes Wasser einrühren kann, um Gemüsebrühe zuzubereiten. Dieses Würzkonzentrat ist durch den hohen Salzgehalt ebenfalls sehr lange haltbar und eignet sich wunderbar als Geschenk aus der Küche.

Wenn das Brühekonzentrat verschenkt werden soll, ist es allerdings sinnvoll, auf den zeitsparenden Einsatz einer Küchenmaschine zu verzichten und stattdessen die Bestandteile von Hand in winzige Würfel zu schneiden oder mit einer feinen Reibe zu verarbeiten. In der Küchenmaschine wird das Gemüse eher gemust und sieht unansehnlich aus.

Wenn Sie ohne so viel Aufwand Brühe verwenden möchten, die ohne Geschmacksverstärker hergestellt wurde, dann achten Sie beim Kauf nicht nur auf den Vermerk „ohne Geschmacksverstärker“, sondern achten auch auf die Angabe „hefefrei“. Hefe muss nicht als Geschmacksverstärker gekennzeichnet werden, wird aber einzig und allein aus dem Grund in Brühepulvern verarbeitet, um den kostenintensiven Einsatz von hochwertigem, gefriergetrocknetem Gemüse möglichst gering zu halten.

## Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Garverfahren (Kochen)
- Alternative Ernährungsformen/Vegetarismus
- Zerkleinerungstechniken

Wenn Sie planen, mit ihren Schülern Brühe herzustellen, sollten schon im Voraus geeignete Gläser gesammelt oder mitgebracht werden. Man kann auch die Gemüseanteile Schritt für Schritt sammeln. In einer Stunde werden Möhren verarbeitet und gleich die benötigte Menge für den Brüheansatz zerkleinert und eingefroren, in der nächsten Stunde gibt es ein Gericht mit Porree und man schneidet gleich etwas mehr Porree zurecht und friert ihn ebenfalls ein. In diesem Fall sollte dann auf das Anrösten verzichtet werden und das gefrorene Gemüse direkt mit dem Wasser aufgekocht werden.



## Einkaufsliste für 4 Gruppen

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 12 Möhren         | <input type="checkbox"/> 4 Porreestangen |
| <input type="checkbox"/> 8 Zwiebeln        | <input type="checkbox"/> Salz            |
| <input type="checkbox"/> 8 Knoblauchzehen  | <input type="checkbox"/> Pfefferkörner   |
| <input type="checkbox"/> 2 Knollensellerie | <input type="checkbox"/> Nelken          |
| <input type="checkbox"/> 800 g Champignons | <input type="checkbox"/> Thymian         |
| <input type="checkbox"/> 8 Tomaten         | <input type="checkbox"/> Rosmarin        |
| <input type="checkbox"/> Öl                | <input type="checkbox"/> Lorbeerblätter  |