

Brühe aus Gemüseresten



Viel zu schade zum Wegschmeißen: Aus Schalen, Stängeln & Co, die beim Verarbeiten von frischem Gemüse übrigbleiben, lässt sich ganz einfach eine leckere Brühe kochen – zum reinen Trinken oder als Basis für eine Suppe.

Ganzjährig



Kann Allergene wie Sellerie enthalten, abhängig von den gewählten Gemüsesorten

Zutaten

- Gemüseschalen (z. B. von Möhren oder Knollensellerie, Petersilienwurzeln, Pastinaken)
- Gemüse-Abschnitte (z. B. abgeschnittene Enden von Lauch oder Pilzen, Strunke und äußere Blätter von Kohl, Fenchel, Staudensellerie)
- Zwiebelstücke (aber keine Schalen – sie lassen die Brühe bitter schmecken)
- Leicht verschrumpeltes, aber nicht schimmeliges Wurzelgemüse (z. B. Möhren, Pastinaken)
- Petersilienstängel, Liebstöckel- oder Schnittlauchreste (erst gegen Ende zugeben)
- 1 Lorbeerblatt
- Wasser (alle Gemüsereste bedeckt)
- 1 TL Salz pro Liter Wasser

Küchenwerkzeug

- großer Topf mit Deckel
- Rührlöffel
- Großes Sieb
- Topf/Schüssel (zum Abgießen)
- Schöpfkelle

Hinweise

- Kartoffelschalen geben keinen guten Geschmack, diese lieber nicht verwenden! Auch Kürbiskerne sollten besser nicht mitgekocht werden. Sie enthalten Bitterstoffe, die nicht wohlschmeckend sind.
- Bei Nachtschattengewächsen wie Tomaten, Paprika oder Auberginen sollten die grünen Strunke nicht verwendet werden.
- Schimmeliges Gemüse gehört nicht in den Topf!
- Stark färbendes Gemüse wie Rote Bete verleiht der Brühe eine leuchtend rote Farbe und verbessert das Aussehen.
- Die Brühe sollte nicht so salzig wie Brühwürfel schmecken, sondern nach dem Gemüse, das enthalten ist. Daher sollte auch mit zusätzlichen Gewürzen wie Pfeffer sparsam umgegangen werden.

Brühe aus Gemüseresten



1 Das Gemüse beziehungsweise die Gemüsereste waschen und putzen, Sand und verdorbene Stellen entfernen.

2 Alle anfallenden Schalen und Abschnitte in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken.

3 Die Brühe von Beginn an salzen (etwa 1 TL Salz pro Liter Wasser) und das Lorbeerblatt zufügen.

4 Das Wasser bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Deckel abnehmen und die Brühe 20 Minuten kochen lassen. Den Herd ausschalten und die Brühe noch 10 Minuten ziehen lassen.

5 Die Suppe durch ein Küchensieb abgießen. Das Gemüse etwas abtropfen lassen und leicht ausdrücken. Die Brühe nochmals abschmecken.

Tipps & Tricks

Die geschmackvolle Brühe ist vor allem im Winter wohltuend und ein guter Mineralstofflieferant. Viele Kinder mögen die Brühe als Magenwärmer zur Pausenmahlzeit oder als Vorsuppe. Die Brühe kann im Topf ohne Deckel auch stark eingekocht werden – der kräftige Sud lässt sich dann als Eiswürfel einfrieren und später zum Würzen verwenden.

Probieren Sie mit den Kindern auch verschiedene Suppeneinlagen wie Pfannkuchenstreifen, Backerbsen, Buchstabennudeln oder Gemüseknollen.

Lassen Sie die Kinder schon vorher beim Kochen alle geeigneten Gemüsereste in einer Schüssel sammeln.

Die Reste müssen nicht extra klein geschnitten werden. Sehr große Gemüseteile – wie Kohlblätter – können die Kinder etwas kleinrupfen.

Die Kinder bestimmen, welche weiteren Gewürze und Kräuter verwendet werden.

Ein Kind kann Suppen-Aufpasser sein und die Zeit im Blick behalten.

Das Abschmecken übernehmen alle Kinder gemeinsam.



Gemüsereste sind wertvoll: Bei vielen Gemüsesorten sitzen die meisten Vitamine direkt unter der Schale oder im Stängel. Vor dem Servieren einen Schuss natives Öl zugeben, so werden fettlösliche Vitamine vom Körper besser aufgenommen.