

Gekörnte Gemüsebrühe

Zutaten | 4 Gläser á 300 g

5	Möhren
1 Stange	Porree
3	Zwiebeln
¼ Knolle	Sellerie
3 Zehen	Knoblauch
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Maggikraut
250 g	Salz
4	Verschließbare Gläser á ca. 300 g Fassungsvermögen

Zubereitungszeit: 30 Minuten; Garzeit: 8-10 Std.

Zubereitung:

- Das Gemüse waschen, putzen und in Stücke schneiden. Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken.
- Danach das Gemüse und die Kräuter mit der Küchenmaschine oder dem Mixer zerkleinern und mit 250 g Salz mischen.
- Das Mus auf zwei, mit Backpapier ausgelegte, Backbleche streichen und dann für 8-10 Stunden bei 100 °C Umluft im Backofen trocknen.
- Danach die festen Gemüseplatten zerbrechen, noch einmal in der Küchenmaschine oder dem Mixer mahlen und in schließbare Gläser füllen.

Tipp:

In hübsche Gläser abgefüllt, eignet sich die gekörnte Gemüsebrühe hervorragend als Geschenk.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
31 kcal	179 mg	7,23 g	1,16 g	82,1 mg