Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Gemüsebrühe aus Gemüse- abschnitten mit Croûtons

Gemüse
Für die Verwertung von Gemüseschalen, Gemüseabschnitten und altbackenem Brot
Suppen
Rezeptidee der Verbraucherzentrale Südtirol

für die Gemüsebrühe:

- saubere, gründlich gewaschene Schalen,
- Abschnitte oder Enden von jeglichem Gemüse (Fenchelgrün, Karottengrün, Kohlrabiblätter, Petersilienstängel, Broccoli- oder Karfiolstrünke, Hülsen von Erbsenschoten, Stiele von Champignons u.ä.)
- Salz
- Olivenöl

für die Croûtons:

- altbackene Brötchen, altes Brot oder Enden von Brot
- Öl zum Braten
- n.B. getrocknete Kräuter und/oder Knoblauch

Zubereitung:

Alle Gemüsezutaten in einen ausreichend großen Topf geben und diesen mit Wasser auffüllen. Erhitzen, kurz aufkochen und mindestens ½ Stunde lang auf kleiner Flamme köcheln lassen. In der Zwischenzeit das Brot in Würfel schneiden und diese mit oder ohne Öl in einer Pfanne rösten, dabei mehrmals wenden. Nach Geschmack mit getrockneten Kräutern oder fein gehacktem Knoblauch würzen. Das Gemüse abseihen (dafür evtl. ein Sieb mit einem sauberen Baumwoll- tuch auslegen), die Brühe mit Salz abschmecken, mit etwas Olivenöl verfei- nern und mit einer Schüssel Croûtons oder einer anderen Suppeneinlage servieren.

Zeitaufwand: rund 45 Minuten oder länger

Tipp:

Jegliche Gemüseschalen und -abschnitte (gut gewaschen!) können eingefroren, gesammelt und zu einem späteren Zeitpunkt zum Kochen ver- wendet werden. Gemüsebrühe kann anstelle von Wasser für die Zuberei-tung von Suppen, Risotto und anderen Speisen verwendet werden. Die

Brühe hält sich in Schraubgläsern im Kühlschrank mehrere Tage lang und kann auch portionsweise ein- gefroren werden. Die abgekühlten Croûtons (ohne Knoblauch) kann man in einer Vorrats- dose aufbewahren.

**vegan bei Verwendung von Brot ohne Zutaten tierischer Herkunft*