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

info@verbraucherzentrale.it

Suppenwürze aus Gemüse

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

Zutaten für ca. 2 Gläser:

- 1 gr. Karotte oder Schalen von mehreren Karotten
- ¼ bis ½ Knolle Sellerie
- grüne Blattenden von 1 Lauch
- 1 Zwiebel
- frische Kräuter oder Kräuterstiele (z.B. von Petersilie, Basilikum, Liebstöckel)
- n.B. 1 Knoblauchzehe
- n.B. etwas Ingwer
- 50 g Salz

Zubereitung:

Gemüse und Kräuter waschen, putzen und grob schneiden. Knoblauchzehe und Ingwer schälen. Alle Zutaten zusammen mit dem Salz in einem leistungsfähigen Standmixer oder einem anderen Küchengerät zu sehr kleinen Würfeln zerkleinern. Kurz ziehen lassen, dann noch einmal mixen. Je nach Geschmack kann die Suppenwürze körnig bleiben oder so lange gemixt werden, bis eine Paste entsteht. Die fertige Suppenwürze in sterilisierte Schraubgläser füllen, gut verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Für eine Gemüsebrühe gibt man 2 bis 4 gehäufte Teelöffel in 1 Liter Wasser.

Zeitaufwand: rund 20 bis 25 Minuten

Tipp:
Diese Suppenwürze kann in allen Rezepten anstelle von Gemüse- oder Fleischbrühwürfeln verwendet werden. Sie eignet sich auch sehr gut als Würze beim Kochen von Getreide (Hirse, Quinoa usw.).