

Selbstgemachte Gemüsebrühe mit Omega 3

Zutaten

- 1 Bund Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 1 Petersilienwurzel
- 5 l Wasser
- 2 TL Meersalz
- 4 TL Hirse Kleinkörnig
- 100 g Walnüsse
- 1/2 TL Koriander frisch zermahlen
- 1/2 TL Kreuzkümmel frisch zermahlen
- 2 Pr Kurkuma
- 2 Pr Rosenpaprika
- 1 TL Apfelessig

Zubereitung

Gesamtes Gemüse in sehr kleine Stücke schneiden je kleiner desto feiner die Brühe. Von der Petersilie die Stiele entfernen und klein schneiden (das Blattwerk der Petersilie aufheben). Alles Kleingeschnittene Gemüse und die Petersilie in einen großen Topf geben, mit kaltem Wasser aufgießen, das Salz zugeben und zum Kochen bringen. Nachdem die Brühe gekocht hat, 2 Stunden lang auf kleiner Flamme weiterköcheln lassen. 10 min vor Kochende die Petersilie (das Blattwerk) zugeben. Anschließend die Brühe vom zerkochten Gemüse abseihen und bei nicht sofortiger Weiterverwendung abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren. Ansonsten in die Brühe die Hirse zugeben, 10 min nochmals köcheln lassen, zum Schluss die Gewürze und Walnüsse

Selbstgemachte Gemüsebrühe mit Omega 3

das Essig zugeben.