

Gemüsebrühe

Als ich damals in mein zuckerfreies Leben gestartet bin, habe ich angefangen viel frisch zu kochen und brauchte da öfter Gemüsebrühe. Die gibt es im Supermarkt nicht ohne Zucker. Also habe ich sie selbst gemacht. Es ist super einfach, die Paste hält sich ein halbes Jahr im Kühlschrank und ist viel gesünder als das gekaufte Produkt. Hier für euch das Rezept, das ihr natürlich mit euren Lieblings-Gemüsesorten variieren könnt:

1. 1 Karotte
2. 1 kleineres Stück Sellerie
3. 1/4 Stange Lauch
4. 1 kleine Zwiebel
5. 1 Petersilie/Liebstöckel
6. 1 Salz(die Menge ist abhängig vom Gewicht des Gemüses. Auf 400g Gemüse kommen 50-60g Salz!

Ich schäle und schneide das Gemüse in kleine Stücke. Dann mixe ich alles mit dem Salz im Mixer. Jeder Mixer funktioniert. Die Gemüsepaste einfach in Gläser füllen und kühl stellen! Bei Bedarf rausnehmen und eure Gerichte würzen! Super lecker und gesund! #gemüse #veganerezepte #einfacherezepte #suppenliebe #zuckerfrei #ohne Zucker #lowcarb rezepte #zuckerfreichallenge #zuckerfreiaschen

From:

<https://wiki8.blessen.de/> - **wiki8.blessen.de**

Permanent link:

<https://wiki8.blessen.de/doku.php?id=world:rezepte:gemuesebruehe>

Last update: **2026/07/24 13:00**

