

Brühe aus Gemüseresten



Viel zu schade zum Wegschmeißen: Aus Schalen, Stängeln & Co, die beim Verarbeiten von frischem Gemüse oft übrigbleiben, lässt sich ganz einfach eine leckere Brühe kochen.

**Über-
saisonal**



kann Allergene wie Sellerie enthalten, abhängig von den gewählten Gemüsesorten

Zutaten

- Gemüse-Schalen (z. B. von Möhren oder Knollensellerie, auch braune Zwiebelschalen)
- Gemüse-Abschnitte (z. B. abgeschnittene Enden von Lauch oder Pilzen, Strunke und äußere Blätter von Kohl)
- das Grün von Wurzelgemüse (z. B. von Sellerie oder Möhren)
- Stängel von Kräutern (sollten erst gegen Ende zugegeben werden)

Küchenwerkzeug

- Topf mit Deckel
- Kochlöffel
- Sieb/Seiher
- Topf/Schüssel (zum Abgießen)
- Schöpfkelle

Hinweise

- Kartoffelschalen geben keinen guten Geschmack, diese lieber nicht verwenden!
- Auch Kürbiskerne sollten besser nicht mitgekocht werden. Sie enthalten Bitterstoffe, die nicht wohlschmeckend sind.
- Bei Nachtschattengewächsen wie Tomaten, Paprika oder Auberginen sollten die grünen Strunke nicht verwendet werden.
- Schimmeliges Gemüse gehört nicht in den Topf!
- Stark färbendes Gemüse wie Rote Bete verleiht der Brühe eine leuchtend rote Farbe.

Brühe aus Gemüseresten



1 Das Gemüse beziehungsweise die Gemüsereste waschen und putzen, um Sand und verdorbene Stellen zu entfernen.

2 Alle anfallenden Schalen und Abschnitte in einen Topf geben und großzügig mit Wasser bedecken.

3 Die Brühe von Beginn an salzen und mit beliebigen Gewürzen zusammen kochen. Ideal sind Lorbeer, Piment, Pfeffer und Liebstöckel.

4 Das Wasser bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Deckel abnehmen und Suppe 10 Minuten sprudelnd kochen lassen. Den Herd ausschalten und die Brühe 20 Minuten ziehen lassen.

5 Die Suppe durch ein Küchensieb abgießen, das Gemüse dabei kurz ausdrücken. Die Brühe nochmals abschmecken.

Lassen Sie die Kinder schon vorher alle Gemüsereste in einer Schüssel sammeln.

Die Reste müssen nicht extra klein geschnitten werden. Sehr große Gemüseteile – wie Kohlblätter – können die Kinder etwas kleinrupfen.

Lassen Sie die Kinder mitbestimmen, wieviel Salz und Gewürze an die Suppe sollen.

Sie können ein Kind als Suppen-Aufpasser bestimmen, der die Zeit im Blick behält.

Schmecken Sie gemeinsam mit den Kindern ab.

Tipps & Tricks

Die geschmackvolle Suppe ist vor allem im Winter wohltuend und ein guter Mineralstofflieferant. Viele Kinder mögen die Brühe als Magenwärmer zur Pausenmahlzeit oder als Vorsuppe. Die Brühe kann auch im Topf ohne Deckel eingekocht werden – der kräftige Sud lässt sich dann als Eiswürfel einfrieren und später zum Würzen verwenden.



Gemüsereste sind wertvoll: Bei vielen Gemüsesorten sitzen die meisten Vitamine direkt unter der Schale oder im Stängel. Vor dem Servieren einen Schuss natives Öl zugeben, so werden fettlösliche Vitamine vom Körper besser aufgenommen.