

Basics: Würze / Gemüsebrühe - Alle BG

Die Würze kann Individuell auf die Blutgruppe und den eigenen Geschmack abgestimmt werden, es sollte nur immer der Gesamtanteil von Gemüse und Salz stimmen.

Zutaten:

- 1 kg Karotten
- 1 kg Knollensellerie
- 500 g Staudensellerie
- 500 g Kohlrabi
- 500 g Petersilienwurzel
- 500 g Pastinaken
- 1 kg Zwiebel
- 3 Bund Petersilie
- 2 Bund Schnittlauch
- 1/2 Bund Rosmarin
- 1/2 Bund Koriander
- 1/4 Bund Majoran
- 1/2 Bund Estragon
- 1/4 Bund Thymian
- 3 EL Tomatenmark (für BG: 0 und AB)
- 2 EL Rohrzucker
- 550 g grobes Meersalz o. Ursteinsalz



Zubereitung:

Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Pastinaken, Kohlrabi, Staudensellerie klein schneiden und fein pürieren. Die frischen Kräuter (auch die Stiele) werden ebenfalls zerkleinert und püriert. Ich habe die Kräuter zum pürieren unter das klein geschnittene Gemüse gemischt. Alles in eine sehr große Schüssel geben.

Tomatenmark und Rohrzucker dazugeben, wer mag kann noch mit etwas Kreuzkümmel oder Piment würzen. Alles gut durchrühren. Dann das grobe Salz dazugeben und nochmals gut vermischen.

In heiß gespülte oder ausgekochte Gläser mit Schraubverschluss einfüllen und den Deckel gut verschließen. Ergibt etwa 15 - 20 Gläser.

Für 1 L Brühe ca. 2 EL Würze geben oder aber zum verfeinern von Saucen, Suppen, Braten etc. Mit der angegebenen Salzmenge ist die Würze etwa ein Jahr haltbar. Die Gläser sollten kühl aufbewahrt werden, nach dem öffnen im Kühlschrank.

Der Arbeitsaufwand ist zwar hoch, aber es lohnt sich :)

