

Rezept der Woche: Die Allzweck-Gemüsebrühe

Es gibt unendlich viele Rezepte, in deren Zutatenliste das Wort "Gemüsebrühe" vorkommt. Üblicherweise denkt der Nachkochende dann automatisch an die Dose oder das Glas mit dem Pulver. Bestenfalls stammt dieses aus dem Bioladen. Leider geben nur wenige Rezeptverfasser an, ob die Gemüsebrühe hauptsächlich als flüssige Basis oder mehr so zum allgemeinen Würzen verwendet werden soll. Fertigprodukte enthalten samt und sonders Salz, manche auch noch andere Gewürze und leider auch oft Geschmacksverstärker. Wer das nicht will, sollte sich seine Gemüsebrühe selbst ziehen - am besten sogar frisch. Das macht weniger Arbeit als man denkt, weil sich die Brühe quasi selbst kocht. Was bei der folgenden Anleitung herauskommt, kann aber auch auf Vorrat hergestellt und im Kühlschrank gelagert oder gar eingefroren werden.

Bevor es hier die Liste der Zutaten gibt: Vermutlich existieren Tausende verschiedene Angaben für die Bestandteile und deren Mengenverhältnis - das folgende ist einfach eine erprobte Variante, die so zu empfehlen ist.

Die Zutaten (für 3~4 Liter):

250 g Möhren
250 g Knollensellerie
1 dicke Stange Porree
1~2 Petersilienwurzeln
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian
falls verfügbar: 1 EL frische Liebstöckelblätter
2 Lorbeerblätter
10 schwarze Pfefferkörner
3 Pimentkörner
3 Wacholderbeeren
optional: 1 Gewürznelke
neutrales Öl
Geräte:
zweiter Topf
großes Sieb
falls vorhanden: Spitzsieb
Passiertuch (das kann auch eine Stoffwindel sein)

Die Zubereitung:

Weil die Brühe am Ende sorgfältig durchgeseiht wird, kann alles vom Gemüse hinein, was sauber ist - also dürfen auch das Möhrengrün und der grüne Teil vom Lauch hinein. Ja, wenn es vom Putzen von Gemüse saubere Reste gibt, können die verwendet werden; das gilt NICHT für Bohnen, aber sehr wohl für Blumenkohl, Kohlrabi, Rosenkohl, Zucchini und allen

Gemüsesorten, die nennenswerten Geschmack abgeben. Kartoffeln sind dagegen völlig fehl am Platz, weil sie den Geschmack verwässern. Super sind die Stiele von Petersilie, die zufällig da sind.

Also wäschst, putzt bzw. schälst du zuerst die Möhren, den Sellerie, den Lauch und die Petersilienwurzel. Schneide das Gemüse in recht grobe, aber relativ gleich große Stücke. Halbiere die Zwiebel OHNE sie zu schälen - das ist gut für die Farbe. Drück die Knoblauchzehe mit der Messerklinge an OHNE sie zu schälen. Gib ganz wenig Öl in einen Topf, der 5 Liter (oder mehr) fasst. Röste die Schnittflächen der Zwiebelhälften an bis sie richtig braun sein. Wirf zwischendurch die Knoblauchzehe dazu. Gib bisschen mehr Öl hinzu, schmeiß das Gemüse hinein und schwitzt es unter ständigem Rühren leicht an. Jetzt gießt du 3 bis 4 Liter kaltes (oder schlimmstenfalls lauwarmes) Wasser an. Koch den Ansatz nun bis zum Sprudeln auf. Reduzier die Hitze dann radikal bis auf unterste Stufe. Gib die Kräuter und Gewürze hinzu und rühr alles gut durch. Bring die Brühe zum Simmern - d.h., dass die Flüssigkeit so heiß wird, dass sich die Oberfläche ständig bewegt, aber es nicht brodelt. So verbringt die zukünftige Gemüsebrühe mindestens 2, eher knapp 3 Stunden ohne Aufsicht auf dem Herd. Du kannst ab und an mal den Inhalt durchrühren.

Lass die Brühe nach der Kochzeit abkühlen - sie muss nicht kalt werden, sollte aber kaum mehr als handwarm sein. Und dann brauchst du ein zweites Gefäß, in das der vollständige Inhalt des Topfes passt - also am ehesten einen zweiten Kochtopf. In dieses zweite Gefäß hängst du ein passendes Sieb, das du mit dem Passiertuch auslegst. Wie oben schon erwähnt: Eine gut, alte (und von keinem Baby benutzte) Stoffwindel tut es auch; am besten nimmst du die doppeltlagig. Jetzt gießt du zuerst die Flüssigkeit durch die Filteranlage, ohne dass allzu viel Brocken mitkommen. Das wird nicht auf einmal gehen. Irgendwann sind nur noch die festen Bestandteile im Ausgangstopf. Wring das Passiertuch über dem Sieb aus, entferne alle Bröckchen und Körner daraus und tu es in die Schmutzwäsche. Hast du Spitzsieb, kommt das nun zum Einsatz; es geht aber auch mit dem normalen Sieb. Dahinein schaufelst du jetzt die Gemüsebrocken und drückst sie mit einem Esslöffel schön aus - der dabei entstehende Saft gibt der Brühe den finalen Wumms.

Diese Brühe kochst du nun sprudelnd um etwa ein Drittel ein. Wie du sicher bemerkt hast, haben wir kein Salz drin. Soll die Brühe als Suppenbasis verwendet werden, kannst du jetzt so lange salzen bis der gewünschte Geschmack erreicht ist. Willst du eine Sauce verfertigen bzw. die Brühe auf Vorrat legen, verzichte aufs Salzen.