

## Gemüsefond/-suppe



### Zutaten

- 150 g Zwiebeln, halbiert
  - 100 g Karotten, in groben Stücken
  - 100 g Gelbe Rüben, in groben Stücken
  - 100 g Knollensellerie, in groben Stücken
  - 100 g Lauch, in groben Stücken
  - 1 Bund frische Petersilie, Blättchen und Stängel grob geschnitten
  - 20 g frisches Liebstöckel, Blättchen und Stängel grob geschnitten  
oder 2 TL Liebstöckel, getrocknet
  - 2 getrocknete Lorbeerblätter
  - 10 schwarze Pfefferkörner
  - 1300 g Wasser
- Die Brühe wird für die Fastenwoche ohne Salz gekocht!!!!

## Nährwerte

pro 1 komplettes Rezept  
Brennwert 200 kJ / 47 kcal  
Eiweiß 7 g  
Kohlenhydrate 4 g  
Fett 0 g  
Ballaststoffe 0 g

Zubereitung im Thermomix: Zwiebeln, Karotten, gelbe Rüben, Knollensellerie, Lauch, Petersilie und Liebstöckel in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 7 zerkleinern.

Salz, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Wasser zugeben und 45 Min./100°C/Stufe 1 kochen. Den Gemüsefond durch ein feines Sieb in einen Krug gießen, in saubere Schraubgläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitung im Topf: Alles in den Topf geben und 2 Stunden köcheln lassen. Durch ein Sieb geben und die Brühe in Schraubgläser füllen. Wenn sie abgekühlt ist, in den Kühlschrank stellen und nach Bedarf entnehmen, erwärmen und genießen.

In der Fastenwoche ist es erlaubt, Petersilie in die Suppe zu streuen.

Weiterhin kann die Gemüsebrühe abgewandelt werden und mit anderer Brühe vermischt werden. Koche zum Beispiel eine Paprika mit etwas Wasser und etwas Pfeffer ca 30 Minuten und gib den gewonnenen Fond zu deiner Gemüsebrühe. So hast du einen anderen und abwechslungsreichen Geschmack während der Fastenwoche. So kannst du auch Kohl, Kartoffeln oder Rüben aufkochen, durch ein Sieb gießen und die Brühe mit dem Gemüsefond vermischen.

Weitere Suppenideen:

## Rote-Bete-Brühe

<https://cookidoo.de/recipes/recipe/de-DE/r511163>



## Tomaten-Brühe

<https://cookidoo.de/recipes/recipe/de-DE/r511164>



## Gemüse-Ingwer-Brühe

<https://cookidoo.de/recipes/recipe/de-DE/r511166>

