Brühe aus Gemüseresten

Viel zu schade zum Wegschmeißen: Aus Schalen, Stängeln & Co, die beim Verarbeiten von frischem Bio-Gemüse übrigbleiben, lässt sich ganz einfach eine leckere Brühe kochen – zum Trinken oder als Basis für eine Suppe.

Ganzjährig

Allergene: Kann Allergene wie Sellerie enthalten, abhängig von den gewählten Gemüsesorten.

Zutaten | 12 Kinder

- Gemüseschalen (z. B. von Möhren, Pastinaken Knollensellerie)
- Gemüse-Abschnitte (z. B. abgeschnittene Enden von Lauch oder Pilzen, Strunke und äußere Blätter von Kohl, Fenchel, Staudensellerie)
- Zwiebelstücke (besser keine Schalen, diese lassen die Brühe bitter schmecken)
- Leicht verschrumpeltes, aber nicht schimmeliges Wurzelgemüse (z. B. Möhren, Pastinaken)
- Petersilienstängel, Liebstöckel- oder Schnittlauchreste (erst gegen Ende zugeben)
- 1 Lorbeerblatt
- Wasser (alle Gemüsereste sollten bedeckt sind)
- 1 TL Salz pro Liter Wasser

Hinweise

- Stark färbendes Gemüse wie Rote Bete verleiht der Brühe eine leuchtend rote Farbe.
- Kartoffelschalen geben keinen guten Geschmack, diese lieber nicht hinzufügen.
- Schimmeliges Gemüse gehört nicht in den Topf!
- Bei Nachtschattengewächsen wie Tomaten, Paprika oder Auberginen sollten die grünen Strunke nicht verwendet werden.
- Mit zusätzlichen Gewürzen wie Salz und Pfeffer gern sparsam umgehen, damit der Gemüsegeschmack besser zur Geltung kommt.

Küchenwerkzeug

- großer Topf mit Deckel
- Rührlöffel
- großes Sieb
- Topf/Schüssel (zum Abgießen)
- Schöpfkelle

Die Ernährungsinitiative von: SARAH WIENER STIFTUNG BARMER

Mehr Rezepte:
portal.ichkannkochen.de
Rezepte mit Mengenrechner:
www.familienkueche.de

Brühe aus Gemüseresten

Zubereitung und pädagogische Tipps

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

Lasse die Kinder schon vorher beim Kochen alle geeigneten Gemüsereste in einer Schüssel sammeln.

2 **Alle Schalen und Abschnitte in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken.**

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

3 **Die Brühe von Beginn an salzen (etwa 1 TL Salz pro Liter Wasser) und das Lorbeerblatt zufügen.**

Die Kinder bestimmen, welche weiteren Gewürze und Kräuter verwendet werden.

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

Ein Kind kann Suppen-Aufpasser:in sein und die Zeit im Blick behalten.

5 **Die Suppe durch ein Küchensieb abgießen. Das Gemüse etwas abtropfen lassen und leicht ausdrücken. Die Brühe nochmals abschmecken.**

Das Abschmecken übernehmen alle Kinder gemeinsam.

Tipps & Tricks

Die geschmackvolle Brühe 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 im Topf ohne Deckel auch stark eingekocht werden – der kräftige Sud lässt sich dann als Eiswürfel einfrieren und später zum Würzen verwenden. Probiere mit den Kindern auch verschiedene Suppeneinlagen wie Pfannkuchenstreifen, Backerbsen, Buchstabennudeln oder Gemüsekugeln.

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.