

## Hausgemachte kräftige Gemüsebrühe ...mit Genussgarantie



### Für den Körper, Geist und Gesundheit

Nach den närrischen Tagen tut etwas Ruhe und Verzicht gut. Die Fastenzeit hat etwas Gutes in sich: Wer eine gewisse Zeit auf Genuss verzichtet, wird sich im nahekommenden Frühling auf neue Genüsse freuen können und Genuss neu erleben.

Deswegen haben wir heute ein einfaches Rezept gewählt, das etwas Zeit braucht. Mit etwas Geduld wird aus ein paar Zutaten mehr als nur ein Fastengericht, denn nach 1,5 Stunden wird aus Wurzelgemüse, Gewürze und etwas Misopaste (aus dem Schwarzwald) ein köstliches Suppenggericht.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für "**Hausgemachte kräftige Gemüsebrühe**":

### **Zutaten**

- 2 Liter Wasser
- 2 Frühlingszwiebeln, gewaschen und in 2 cm Stücke geschnitten
- 1 Lauchstange
- 2 Karotten, grob gehackt
- 2 Wurzelpetersilie, grob gehackt
- 1 Pastinake, grob gehackt
- 100 g Sellerie
- 1 Stange Bleichsellerie
- 30 g getrocknete Steinpilze
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Salz & 10 Pfefferkörner
- 1 ganze Knoblauchknolle, quer halbiert
- 3 EL Soja – oder (Schwarzwald)Misopaste
- 3 EL Öl

### **Zubereitung**

1. Die beiden Knoblauchhälften in einen großen Topf mit 2 EL Öl geben (Schnittfläche nach unten) und 3 Minuten anbraten.
2. Frühlingszwiebeln und Lauch zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten.
3. Pfefferkörnern grob hacken.
4. Pfefferkörner, Wasser und restliche Zutaten zugeben und bei mittlerer Hitze 1,5 Stunde ganz sanft köcheln (kleinste Stufe!).
5. Die Brühe durch ein Sieb gießen.
6. Zum Servieren erwärmen und mit Suppennudeln und Kräutern servieren.