



Kochwerkstatt „Ernährung im Alter“ Gemüsebrühe



Zutaten:

Wasser	3 Liter
Sellerieknolle	200 g
Karotten	200 g
Zwiebeln	400 g
Tomaten	400 g
Petersilienwurzel	150 g
Champignons	200 g
Rapsöl	20 ml
Lorbeerblätter	2-3 Blätter
Rosmarin	1 Zweig
Thymian	1 Zweig
Pfefferkörner	1 Teelöffel

Mengen und Zutaten können nach Belieben und nach Saison variiert werden!

Zubereitung:

Das Gemüse grob putzen (gerade Sellerieknolle), waschen und danach in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Gemüse in Rapsöl anschwitzen, mit Wasser auffüllen und langsam kochen lassen. Als nächstes das Selleriegrün, die Petersilie und die restlichen Zutaten hinzufügen. Das Ganze ca. 60 min leicht kochen lassen, danach durch ein Sieb passieren und kaltstellen.

Anrichten:

Die Gemüsebrühe findet als Basis von vielen Gerichten des Mutterhaus-Vitalmenüs Verwendung. Die anteilige Zusammensetzung der Gemüsesorten kann nach Geschmack, Jahreszeit und Angebot variieren.

Material:

Schneidebrett, Messer, Kochtopf, Rührlöffel, Sieb

© Klinikgastronomie Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen