



## Gemüsebrühe - Köstlicher Trinkgenuss beim Heilfasten

Die Gemüsebrühe für deine Heilfasten-Kur soll natürlich nicht nur lecker schmecken, sondern deinem Körper viele Vitamine und Mineralstoffe liefern. Je frischer die Zutaten für die Gemüsebrühe sind - desto besser! Besuch' doch einfach mal den nächsten Bio-Bauern bei dir um die Ecke und kaufe dort das Gemüse für deine Gemüsebrühe ein - quasi frisch vom Feld.

Wichtig ist, dass du wirklich nur die Brühe löffelst, die durch das Kochen entsteht. Das Gemüse kannst du dann an jemand Anderen verfüttern oder einfrieren und essen, wenn du deine Heilfastenkur beendet hast.

Ich habe hier einige Rezepte für eine Gemüsebrühe zusammengestellt. Ich denke, da ist für jeden etwas dabei.

	<h3>Karottenbrühe</h3>
<b>Menge</b>	ausreichend für 4 Portionen
<b>Zutaten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» 1 Liter Wasser</li> <li>» 250 Gramm Karotten</li> <li>» eine halbe Stange Lauch</li> <li>» 1 kleine Petersilienwurzel</li> <li>» 1 Stück Sellerieknolle</li> <li>» 3 Blättchen Liebstöckel</li> <li>» 1 Prise Jodsalz</li> <li>» 1 Teelöffel Hefeflocken oder Würzmolke (Reformhaus)</li> <li>» 4 Teelöffel frisch gehackte Petersilie</li> </ul>
<b>Zubereitung</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gemüse gut waschen</li> <li>2. Gemüse in ca. 1 cm große Stücke schneiden !!! ungeschält !!!</li> <li>3. Wasser zum Kochen bringen</li> <li>4. Gemüse darin zugedeckt ca. 15 - 20 Minuten gar kochen</li> <li>5. Hefeflocken oder Würzmolke in der Brühe verrühren</li> <li>6. Brühe abschmecken mit der Prise Jodsalz</li> <li>7. Gemüsebrühe durch ein Sieb gießen</li> </ol> <p>Die klare Gemüsebrühe (ohne Einlagen) ist im Kühlschrank ungefähr eine Woche haltbar. Sie lässt sich jedoch auch gut portionsweise einfrieren.</p>

Pro Mahlzeit kommen ca. 250 ml (ein Viertel Liter) Gemüsebrühe auf den Teller. Pro Teller kannst du dir einen Teelöffel frisch gehackte Petersilie über die Gemüsebrühe streuen.



## Kartoffelbrühe

Menge

ausreichend für 4 Portionen

Zutaten

- » 1 Liter Wasser
- » 250 Gramm Kartoffeln
- » 2 Karotten
- » eine halbe Stange Lauch
- » 1 kleine Petersilienwurzel
- » 1 Stück Sellerieknolle
- » 1 Prise Jodsalz
- » 1 Prise Muskatnuss
- » 1 Teelöffel Hefeflocken oder Würzmolke (Reformhaus)
- » 4 Teelöffel frisch gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Gemüse gut waschen
2. Gemüse in ca. 1 cm große Stücke schneiden !!! ungeschält !!!
3. Wasser zum Kochen bringen
4. Gemüse darin zugedeckt ca. 15 - 20 Minuten gar kochen
5. Hefeflocken oder Würzmolke in der Brühe verrühren
6. Brühe abschmecken mit den Gewürzen (Jodsalz + Muskatnuss)
7. Gemüsebrühe durch ein Sieb gießen

Die klare Gemüsebrühe (ohne Einlagen) ist im Kühlschrank ungefähr eine Woche haltbar. Sie lässt sich jedoch auch gut portionsweise einfrieren.

Pro Mahlzeit kommen ca. 250 ml (ein Viertel Liter) Gemüsebrühe auf den Teller. Pro Teller kannst du dir einen Teelöffel frisch gehackte Petersilie über die Gemüsebrühe streuen.



## Selleriebrühe

Menge

ausreichend für 4 Portionen

Zutaten

- » 1 Liter Wasser
- » 250 Gramm Knollensellerie
- » 1 Karotte
- » eine halbe Stange Lauch
- » Sellerieblätter (vom Knollensellerie)
- » 1 Prise Jodsalz
- » 1 Prise Muskatnuss
- » 1 Teelöffel Hefeflocken oder Würzmolke (Reformhaus)
- » 4 Teelöffel frisch gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Gemüse gut waschen

2. Gemüse in ca. 1 cm große Stücke schneiden !!! ungeschält !!!
3. Wasser zum Kochen bringen
4. Gemüse darin zugedeckt ca. 15 - 20 Minuten gar kochen
5. Hefeflocken oder Würzmolke in der Brühe verrühren
6. Brühe abschmecken mit Jodsalz und Muskatnuss
7. Gemüsebrühe durch ein Sieb gießen

Die klare Gemüsebrühe (ohne Einlagen) ist im Kühlschrank ungefähr eine Woche haltbar. Sie lässt sich jedoch auch gut portionsweise einfrieren.

Pro Mahlzeit kommen ca. 250 ml (ein Viertel Liter) Gemüsebrühe auf den Teller. Pro Teller kannst du dir einen Teelöffel frisch gehackte Petersilie über die Gemüsebrühe streuen.