

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Gemüsebrühe

1 – 2 Petersilienwurzeln

1 – 2 Gelbe Rüben

¼ Knolle Sellerie

1 Stange Lauch

1 Zwiebel m. d. Schale,  
geviertelt

10 – 20 g ungeh. Pflanzenmarg.

1 ½ – 2 l kaltem Wasser

jod. Meersalz

etwas Liebstöckl

alles gründlich waschen,  
putzen, grob schneiden.  
Vorbereitetes Wurzelwerk u.  
Zwiebel in  
leicht anrösten  
u. mit  
aufgiessen,  
salzen  
zugeben, zugedeckt langsam  
z. Kochen bringen, leise kochen  
lassen, da Brühe sonst trüb wird.

Kochdauer: 1 – 2 Stdn.

Brühe abseihen, abschmecken.