

# Pflanzliches Elixir

Tipp von Esther Kern



**Die Vermeidung von Foodwaste kann sehr gut schmecken. Beispielsweise, indem man eine Brühe aus Gemüseabschnitten zubereitet.**

In den Profiküchen ist es üblich: Abschnitte von Gemüse kommen in den grossen Topf, werden ausgekocht und dann als Brühe verwendet. Das geht auch ganz einfach für Zuhause.

In der simpelsten Form geben Sie die Abschnitte einfach in kaltes Wasser, zusammen mit wenig Salz. Bereits eine halbe Stunde köcheln bringt viel Geschmack aus dem Gemüse ins Wasser. Danach einfach abseihen durch ein Sieb – und beispielsweise für einen Risotto nutzen. Etwas kräftiger wird die Brühe, wenn man ihr ein, zwei Pilze beigibt.

Da die vegetarische Küche ein grosses Thema ist, tüfteln viele Köche an der Weiterentwicklung der pflanzlichen Brühen. Für eine etwas stärkere Variante nutzen viele den Trick mit den Röstaromen. Sprich: Bevor man die Gemüsestücke und -abschnitte auskocht, röstet man sie im Ofen bei Heissluft 200 Grad. Sie dürfen ruhig etwas dunkelbraune Ränder haben.

Danach wie oben beschrieben auskochen, je nachdem eben mit Pilzen, etwas Knoblauch oder auch



Tomatenpüree – und schon hat man die kräftige Variante der Brühe. Man kann sie verwenden für Suppen oder auch für einen wunderbaren Risotto.