

## Selbst gemachte Brühwürfel

Eure selbst gemachten Super-Premium-Brühwürfel sind nicht nur wahnsinnig schmackhaft und OHNE Konservierungsstoffe. Sie sind leicht herzustellen, individuell nach eurem Geschmack und können jederzeit für Saucen, Eintöpfe, Schmorgerichte, Gemüsebeilagen und natürlich klassisch als heiße Brühe verwendet werden.

Bis ihr eure persönliche Lieblingsrezeptur gefunden habt, stelle ich euch mein Rezept vor und gebe euch die wichtigsten Tipps für den schnellsten, gesündesten und kalorienärmsten Geschmacksverstärker für die tägliche Küchenperformance.

### Zutaten:

- 3 Karotte
- 1 Lauchstange
- 2 Pastinaken
- 2 Petersilienwurzeln (kann auch eine Zwiebel mehr sein)
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Kohlrabi
- 1/2 Sellerie
- 1 Kurkumawurzel
- 1 Bund Petersilie (eine Hand voll)
- 1 Schluck Hitzebeständiges Öl (Sonnenblumen oder Raps)
- 80 g Salz (ich nehme 100 g)
- Optional: 2 Stengel Maggikraut (Liebstöckel)



### Zubereitung:

Das **Gemüse schälen** und **grob** in ähnlich große Teile **schnippeln**.

Eine große Pfanne oder einen großen Topf suchen, Schluck Öl in der Pfanne erhitzen. *Nicht volle Bude, sonst verbrennt euch das Gemüse und es gehen mehr wertvolle Nährstoffe verloren, als ohnehin schon, beim Erhitzen.*



Das **Gemüse mit Salz** ca. 10-20 Minuten dünsten, bis der GEMÜSESAFT LANGSAM AUSTRITT UND DAS GEMÜSE WEICH IST!



Nun das Gemüse pürieren oder mit einem Mixer zu einem homogenen Brei

*Wenn ihr grundsätzlich von der Idee begeistert seid und wisst ihr werden dieses Rezept oder Ähnliches, öfter vorkochen und einfrieren, empfehle ich Euch einmal in Eiswürfelformen in verschiedenen Größen zu investieren. So könnt ihr Eure Brühwürfel perfekt portionieren.*

Für alle die, so wie ich am Anfang auch, die nicht so viele Eiswürfelformen haben, tut es auch **eine Auflaufform, ein Backblech oder ein Tablett mit Rand**. Hier breitet ihr Eure Masse auf einem **Backpapier** aus, ca. 1cm dick und streicht sie glatt.



Doityourself

Jetzt kommt wohl die komplizierteste Aufgabe: **Platz schaffen im Eisfach...**  
(auch hier haben sich Eiswürfelformen bewährt)

Wenn ihr eure Masse nun verstaubt habt, dauert es **ca. 2 Tage** bis sie fest ist.  
Danach könnt ihr sie rausnehmen und **portionieren**.



Ich bekomme **ca. 70 mittelgroße Brühwürfel** heraus.

Dieser Vorrat hält bei mir 2,5 - **3 Monate**.  
(Ich koche jeden Tag)

Und jetzt wünsche ich Euch viel Erfolg und Freude bei Eurer eigenen Kreation, die Euch in Zukunft das Leben in der Küche erleichtern kann.

**Danke für Eure Zeit und das Interesse!**

Wir werden alle Gerichte, die für uns einen „Nährwert“ darstellen, in dieser Form aufarbeiten und zur Verfügung stellen.

***Für mehr Prävention in unseren Köpfen  
und eine gesunde Gesellschaft.***

Euer Therapower Team

#dubistdeinbesterTherapeut