



Gesundheits- und Ernährungscoaching  
für Low Carb, LCHF & Paleo

## GRUNDREZEPT BRÜHPASTE/GEMÜSEBRÜHE/TRINKBRÜHE

Gemüse je nach Verträglichkeit und Wunsch grob zerkleinern, z.B.

1 Fenchel  
½-1 Stück Knollensellerie (klein)  
1 Stange Lauch  
½ Zwiebel  
1 Kohlrabi

Kräuter und Blätter je nach Verträglichkeit und Wunsch dazu geben, z.B.

½ Bund Petersilie  
½ Bund Liebstöckl  
Kohlrabiblätter  
Fenchelkraut

Salz

Nun die Gesamtmenge abwiegen. 1/5 bis 1/6 der Gesamtmenge als Salz dazugeben und vermengen. Dann alles mit einem elektrischen Zerkleinerer/Pürierstab fein mahlen, evtl. in 2 Arbeitsschritten.

Beispiel:

wiegt die Gemüsemasse 300 g, gibt man zwischen 50-60 g Salz dazu. Nach dem Zerkleinern in Marmeladengläser füllen. Diese lassen sich hervorragend einfrieren, wenn man die Gläser nicht ganz voll füllt sondern 1-2 cm Platz zum Ausdehnen lässt. Das Salz konserviert die Gemüsepaste. Auch im Kühlschrank ist die Paste für mehrere Wochen haltbar. 300 g ergeben ca. 3-4 Marmeladengläser.

Karotte hat einen hohen Stärkeanteil und sollte nur verwendet werden, wenn keine Empfindlichkeit auf Kohlenhydrate besteht. Liebstöckl bezeichnet man auch als Magiekraut und sorgt für den typischen „Brühwürfel“-Geschmack.