

Zutaten

20 dl

- 2 kleine Zwiebeln, geschält
- 4 Rüebli, geschält
- 1 Suppensellerie mit Kraut
- 4 Lauchstängel, nur heller Teil
- 1 Fenchel oder Kohlrabi mit Blättern
- Butter zum Dämpfen
- 4 Knoblauchzehen, geschält
- 2-3 Petersilienzweige
- 2-3 Thymianzweige
- 2,5 l kaltes Wasser
- 4 Lorbeerblätter
- 2 EL Pfefferkörner
- 1 TL Salz
- 1 Zitrone, Saft



Zubereitung

Zubereiten: 20min

Kochen / Backen: 1h

Auf dem Tisch in: 1h20min

1. Gemüse je nach Grösse halbieren oder vierteln.
2. Zwiebeln in Butter glasig dämpfen. Rüebli, Sellerie, Lauch und Fenchel oder Kohlrabi beifügen, unter Wenden dämpfen, bis das Gemüse leicht Farbe annimmt. Knoblauch und Kräuterzweige dazugeben. Wasser, Lorbeer, Pfeffer und Salz beifügen.
3. Halb zugedeckt bei kleiner Hitze 1 Stunde ziehen lassen.
4. Die Bouillon durch ein Sieb passieren, mit Zitronensaft abschmecken.

Sämiger: 200 g Weizen oder braunen Reis mit dem Knoblauch und den Kräuterzweigen dazugeben.
Schneller: Gemüse ohne zu dämpfen mit Knoblauch, Kräuterzweigen, Lorbeer, Pfeffer und Wasser kalt aufsetzen und aufkochen, salzen. Weiter nach Rezept, Schritt 3. Im Kühlschrank: 7 Tage. Im Tiefkühler: 6 Monate.

Energie: 75kJ / 18kcal, Fett: 1g, Kohlenhydrate: 2g, Eiweiss: 1g