



DIY-SUPPENSTOCK

NATÜRLICHE ALTERNATIVE ZU GEKÖRNTER GEMÜSEBRÜHE

Zutaten

ca. 1 kg verschiedenes Suppengemüse und -Kräuter, z.B.: Porree, Knollensellerie, Karotten, Petersilienwurzel, Liebstöckel, Petersilie ...

etwa 100g feines Meersalz

Zubereitung

1. Alle großen Zutaten grob zerteilen und in einer Küchenmaschine fein hacken. Kräuter mit einem Messer fein hacken.
2. Alle fertig vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel auswiegen und grob vermengen. Etwa 10% des Gewichts in Form von Salz dazugeben – also bei einem Kilo Kräutern und Gemüse etwa 100g Meersalz.
3. Entweder ihr möchtet den Suppenstock etwas gröber belassen, oder ihr mixt ihn noch einmal feiner in einer Küchenmaschine.
4. Gläser mit kochendem Wasser sterilisieren und Suppenstock einfüllen. Das ganze mindestens eine Woche bei Zimmertemperatur fermentieren lassen.

Ungeöffnet halten sich die vorher gut sterilisierten und fest verschlossenen Gläser durch den hohen Salzgehalt im Suppenstock mindestens 6 Monate.

Angebrochene Gläser sollten im Kühlschrank aufbewahrt und der Suppenstock immer mit einem sauberen Löffel entnommen werden. Dann hält er sich auch geöffnet einige Wochen.



Ruhrpott
Vlog.com