



Suppenstock

von Dietmar Gruber

Gesunde Ernährung verzichtet auf Fertigprodukte. Ein einfaches Rezept für eine haltbare, komplett natürliche Gemüsesuppe zeigen wir Ihnen gerne. Und denken Sie daran: ein Glas Suppenstock lässt sich sehr gut an liebe Menschen verschenken. Schön verziert, hält sich der Suppenstock wirklich lange.

ZUTATEN

1000 g gemischtes Gemüse wie z.B. Karotten, Sellerie, Lauch, Maggikraut,
Zwiebeln, Knoblauchzehen, Petersilienwurzel

Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Dill, Rosmarin

100 g Salz

ZUBEREITUNG

Gemüse putzen und händisch würfelig schneiden, Kräuter waschen und händisch fein hacken.

Verwendet man eine Küchenmaschine, hat man keinen Suppenstock, sondern Matsch.

Salz, Gemüse und Kräuter vermischen und 30 min stehen lassen. Das Salz entzieht dem Gemüse etwas Flüssigkeit. Anschließend in Gläsern keimfrei verschließen. Etwa 2 Teelöffel des selbstgemachten Suppenstocks verleihen 600 ml Flüssigkeit ein würziges Aroma.