

Rezept · Vor einiger Zeit hatte ich hier „Marlies‘ magischen Gemüsefond“ vorgestellt, eine feine Sache. Der war in erster Linie als lagerungsfähiger Ersatz für Convenience-Ware gedacht. Nun bin ich ja Suppenfan und habe gedacht: Geht es denn auch, dass man die Brühe frisch zubereitet, also vor dem Kochen der Suppe und in der dafür benötigten Menge und mit vertretbarem Zeitaufwand. Ja, das geht – nur: je kleiner die Menge, desto exakter musst du vorgehen. Am Ende einer Versuchsreihe ist das folgende Rezept entstanden.

[Lesezeit ca. 3 min]

Unterstützt TD! Dir gefällt, was wir schreiben? Du möchtest unsere Arbeit unterstützen? Nichts leichter als das! Unterstütze uns durch das **Abschließen eines Abos** oder durch den Kauf einer Lesebeteiligung – und zeige damit, dass The Düsseldorfer dir etwas wert ist.

Die Zutaten (für 1,5 l):

- 2 Liter Wasser
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 mittlere Stange Porree
- 2 mitteldicke Möhren
- 1 Stück Sellerie
- 1 Bund Petersilie
- 8 schwarze Pfefferkörner
- 2 Pimentkörner
- 2 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Nelke
- 1 EL Salz

Die Zubereitung:

Bei jeder Brühe geht es darum, die Aromastoffe aus den Zutaten möglichst vollständig aus den Zutaten zu lösen. Das funktioniert nur, wenn a) das Wasser kalt aufgesetzt wird und nie kocht und b) erst ganz am Schluss gesalzen wird. Ersteres liegt daran, dass mit zu großer Hitze die Produkte gegart werden und die Inhalte drin bleiben. Zweiteres hat mit dem osmotischen Zelldruck zu tun. Der Salzgehalt der Flüssigkeit, in der man ein Gemüse verarbeitet, steuert, was ins Wasser übergeht. Die Osmose bewirkt bei halbdurchlässigen

Membranen, dass der Salzgehalt zwischen dem Wasser und den Zutaten ausgeglichen wird. Soll ein Gemüse gegart werden, muss das Wasser gesalzen werden. Das führt dazu, dass das Salz versucht, in die Zellen einzudringen; es entsteht Überdruck, die Zellwände platzen, und das Gemüse wird weich und damit gar. Bleibt das Wasser ungesalzen, passiert das Gegenteil: Die Aromen aus dem Inneren drängen nach außen und gehen ins Kochwasser über – genau das wollen wir beim Ansetzen einer Brühe erreichen.

Das exakte Verhältnis von Wasser zu Inhalt hilft dabei mit. Viel Gemüse hilft hier nicht viel, weil die ungesalzene Flüssigkeit nur eine bestimmte Menge Aromastoffe binden kann. Der Gegenentwurf zum genauen Mischen von Wasser und Zutaten ist das sehr, sehr lange Ziehenlassen bei recht niedriger Temperatur. Das führt dazu, dass die Zellmembrane Zeit haben sich auf die Umgebungsbedingungen anzupassen, intakt zu bleiben; außerdem hat der osmotische Druck dann genug Zeit, die Aromen aus den Zellen ins Wasser zu treiben. Kochen hat eben viel mit Physik zu tun...

Wegen der Farbe halbiert du die ungeschälte(!) Zwiebel und röstest sie in einer Pfanne ohne Fett schwarz an. Die Gewürze laugen besser aus, wenn sie NICHT frei in der Flüssigkeit schwimmen, also tust du sie in ein Gewürzei oder einen Gewürzbeutel. Das Gemüse wird nach dem Waschen grob gewürfelt und dann abgewogen: Du brauchst 150 g Lauch, 200 g Möhre und 200 g Knollensellerie. Von der Petersilie verwendest du zunächst nur die Stiele (die ca. 50 g ergeben). Du hast also 500 g Gemüse (plus Zwiebel) auf 2 l Wasser. Diese Mixtur setzt du kalt auf; das Gewürzbehältnis kommt gleich mit rein.

Lass die zukünftige Brühe bei nicht ganz mittlerer Hitze (ich verwende auf einem Ceran-Feld die Stufe 4) langsam heiß werden; bildet sich Schaum, hebst du den mit dem – genau! – Schaumlöffel ab. Ziel ist es, die Flüssigkeit zum Simmern zu bringen. Auf keinen Fall darf sie blubbernd kochen! Beim Simmern bewegt sich die Wasseroberfläche, und es steigen Bläschen auf. Jetzt kommt der Clou: Ab dem Zeitpunkt gerechnet, an dem die Brühe begonnen hat zu simmern, braucht sie nur noch 45 Minuten. In dieser Zeit kannst du alles vorbereiten, was du für die geplante Suppe brauchst. Das Gewürzei solltest du bereits nach einer halben Stunde entfernen. Zum Schluss fischst du das Gemüse heraus. Erst dann kommt das Salz dazu, und du lässt die Brühe einmal kurz aufkochen.

Hast du eine klare Suppe im Sinn, gießt du die Brühe durch ein feines Sieb, eventuell sogar

mit einem Passiertuch (ich verwenden übrigens einfach eine Stoffwindel, genauer: ein daraus geschnittenes Viertel). Die so entstandene Brühe eignet sich jetzt perfekt zum Garen von Gemüse oder Fleisch, weil sie den optimalen Salzgehalt hat und alle Aromen aus den Zutaten enthält.

Varianten: Ist eine mediterrane Suppe geplant, kannst du eine geschälte Knoblauchzehe mit in den Ansatz geben; soll es in die asiatische Richtung gehen, passt ein daumengroßes Stück Ingwer hinein. Ist Hausmannskost das Ziel, bringen 100 g Würfel von der Petersilienwurzel den Kick. Für eine echte Minestrone kochst du vor dem Garen des Gemüses ein ordentliches Stück Parmesankruste aus – und zwar so lange bis sich der Käserest gelöst hat. Was überhaupt nicht funktioniert: Tomaten. Soll die Suppe tomatisiert werden, verwendest du am besten passierte Tomaten aus dem Glas, der Dose oder dem Pack, die du ganz am Schluss einrührst. Ist die Gemüsebrühe als Hauptgeschmacksträger gedacht, kannst du ihr mit ein bisschen heller Misopaste ein wenig Umami beibiegen.