



Zutaten:

- 1 Möhre(n)
- 1 Zucchini(s)
- 1 Fenchel
- 200 g Staudensellerie
- 2 Zwiebel(n), rot
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 80 g Kräuter
- 1 Msp Pfeffer
- 1 Msp Koriander
- 1 Msp Cayennepfeffer
- 1 TL Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Zucker, braun
- 1 Bio-Orange
- 4 EL Couscous
- 1 EL Sojasauce



Graef Dörrautomat DA 506



GRAEF Fleischwolf FW 500



Windmühlmesser Gemüsemesser
Mittelspitz in Kirsche



Herbaria Pfeffer Trio Noir

1

Einen Tag vorher: gemahlener Pfeffer, gemahlene Koriander, Cayenne, das Lorbeerblatt, Salz und Zucker,

2

Für den Dörrautomaten für 2 bis 3 Einschübe Backpapier zurecht schneiden.

3

Sämtliches Gemüse waschen. In den Graef Fleischwolf geben und auf Stufe 2 zerkleinern. Alternativ kann eine Raspel benutzt werden.

4

Das Gemüse auf das Backpapier legen und verteilen.

5

Die Kräuter zupfen und klein schneiden. Ebenfalls auf die Dörr-Einschübe legen.

6

Gemüse und Kräuter für 4,5 bis 5 Stunden bei 70 °C im Dörrautomaten trocknen.

7

Für die Gewürzmischung gemahlener Pfeffer, gemahlene Koriander, Cayenne, das Lorbeerblatt, Salz und Zucker in einen Zerkleinerer geben. Zusammen mit dem getrockneten Mix vermengen und luftdicht verschließen. Das Brühpulver ist mindestens 2 bis 3 Wochen haltbar.



Für eine einfache heiße Brühe, das Brühpulver mit 1 L kochendem Wasser aufgießen und ca. 5 Minuten quellen lassen. Oder: Für eine vollwertige Kräuter Suppen Bowl das Brühpulver zum Orangenabrieb und dem Couscous geben, mit 1 Liter heißen Wasser übergießen und 5-8 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss mit der Sojasauce würzen.

Als Kräuter empfehlen sich: Schnittlauch, Petersilie, Kresse, Kerbel, Borretsch, Pimpernelle, Sauerampfer