# Rezept Fastenbrühe

**Deine Zauber Fastenbrühe**

250 g Kartoffeln mit Schale
2-3 Karotten
½ Sellerieknolle
2 Pastinaken
1 Petersilienwurzel
1  Stange Lauch
1 kleiner Kürbis
1 Stange Staudensellerie
½ Fenchelknolle

Auf 1 kg Gemüse 2-3 l Wasser
Frische Petersilie (gerne auch Dill, Thymian, Rosmarin, Estragon, Bohnenkraut, Majoran,...)

Weitere mögliche Kräuter: Basilikum, Oregano, ...
Gewürze: Muskatnuss, Nelke, Kümmel, Anis, Kardamom, Wacholderbeere, Piment, Pfefferkörner, Koriandersamen, Bockshornkleesamen, Lorbeer, ...

Zubereitung:
Wasche und schneide das Gemüse in Würfel oder Stücke. Die Karotten und die Sellerie vorher schälen. Zerkleinere die Kräuter. Gib alles in einen großen Suppentopf und übergieße das geschnittene Gemüse mit der passenden Menge Wasser. Gib die Kräuter und die Gewürze (am besten in einem kleinen Teebeutel verpackt) in das Wasser hinein. Koche die Brühe für 2 Stunden. Seihe das Gemüse ab und genieße deine klare Brühe!Je nach Menge des Gemüses erhältst du etwa 6-8 Portionen.

Tipp 1: Schneide eine größere Zwiebel ein Mal in der Mitte durch (mit Schale), röste sie in einer Pfanne gut an, bis die Unterseite dunkelbraun ist und gib sie in den Suppentopf hinein.
Tipp 2: Variiere beim Kochen einer 2. Fastenbrühe die Gemüsesorten!