



*Rezept der Woche*

## *Gemüsepaste – anstatt Brühwürfel*

Eine leckere Soße, eine wärmende Suppe oder eine würzige Gemüsepfanne – in vielen Gerichten verwenden wir Gemüsebrühe in Form von Gemüsebrühwürfeln oder Gemüsebrühpulver aus dem Glas. Dass gekaufte Gemüsebrühe oft ein Sammelsurium an Füllstoffen, Geschmacksverstärkern und künstlichen Aromen beinhaltet, haben wir meistens nicht vor Augen. Dabei ist es ganz einfach, eine haltbare und gesunde Gemüsepaste als Alternative zu gekaufter Gemüsebrühe selber herzustellen.

2 Marmeladengläser 5 Minuten in kochendem Wasser mit einem Schuss Essig sterilisieren.

200 g Mohrrüben  
100 g Sellerie  
100 g Lauch  
100 g Zwiebel

Schneide das Gemüse klein und gib es in den Mixer. Mixe das Gemüse sehr fein

100 g Meer- oder Steinsalz  
Kräuter (Petersilie, Selleriegrün oder Thymian)  
Optional 1-2 Knoblauchzehen

Gib Salz, Kräuter und ggf. den Knoblauch hinzu. Mixe die Paste so lange, bis sich das Salz aufgelöst hat.

Nun kannst du die Gemüsepaste in die Gläser füllen. Fertig!

Im Kühlschrank sind sie bis zu 1 Jahr haltbar. Nutze die Paste wie Brühwürfel und würze deine Gerichte beim Kochen mit ca. 1 TL pro 500 ml Wasser.

Es ist nicht zwingend erforderlich, ganz genau zu arbeiten. Es gibt Gemüsepasten die kommen gut mit 100g Salz auf 500g Gemüse aus. Ist das Gemüse wasserhaltiger sollte der Salzanteil etwas erhöht werden, beispielsweise auf 110g oder 120g Salz. Der Salzanteil beeinflusst die Haltbarkeit und die Würzkraft deiner Gemüsepaste. Aber achte darauf, dass deine Gemüsepaste nicht zu salzig wird!

Zum Grundrezept passen noch weitere Gemüsesorten, Kräuter und Gewürze. Du kannst deiner Phantasie freien Lauf lassen. Beispielsweise lassen sich Kohlrabi und Pastinaken gut verarbeiten.

Als zusätzlichen Nährstoff Booster kannst du Gemüse durch die Blätter der Knollengewächse oder unsere Superfoods Grünkohl, Palmkohl & Co. ersetzen. Etwas Möhrenlaub, Kohlrabiblätter oder ein wenig Grün vom Knollensellerie dürfen mitverarbeitet werden. Die Dosierung solltest du vorsichtig deinen Vorlieben anpassen. Denn die Blätter sind um einiges aromatischer und schmecken intensiver als das eigentliche Gemüse.

Tipp: Für italienische Gerichte passt eine Gemüsepaste mit Basilikum, Oregano und getrockneten Tomaten hervorragend.

KraftFeld Gartengemüse - Görbelheimer Mühle 1 - 61169 Friedberg

Tel. 0163 6374165 - [hallo@kraftfeld-gartengemuese.de](mailto:hallo@kraftfeld-gartengemuese.de) - [www.kraftfeld-gartengemuese.de](http://www.kraftfeld-gartengemuese.de)

