



Gemüse-Gewürz-Paste

Nutzen Sie die Würzkraft von natürlichen Zutaten und frischem Gemüse und stellen Sie Instant-Gemüsebrühe selbst her!

Handelsübliches Gemüsebrühepulver besteht oft nur zu einem sehr kleinen Anteil aus Gemüse. Zum größten Teil wird es aus Salz, Zucker, Zusatzstoffen und Geschmacksverstärkern (wie Hefeextrakte oder Glutamat) hergestellt. Eine selbstgemachte Instant-Gemüsebrühe ist ganz leicht selbst hergestellt – sogar ohne Kochen. Das Salz und Öl konservieren die Paste und sie hält sich verschlossen im Kühlschrank bis zu einem Jahr und kann auch eingefroren werden.

Zutaten

- 300 g Karotten
- 100 g Knollensellerie
- 50 g Zwiebeln
- 50 g Champignons
- 150 g Paprika
- 150 g Lauch
- 100 g Petersilienwurzel
- 100 g Tomaten
- Nach Belieben: gehackte frische Kräuter wie Petersilie, Liebstöckel, Majoran, Thymian, Bohnenkraut, Schnittlauch
- 2 Knoblauchzehen
- 5 – 10 EL Pflanzenöl
- 50 – 100 g Jodsalz

Benötigte Utensilien

- Leistungsfähiger Mixer oder Küchenmaschine
- Leere Schraub- oder Einmachgläser

Zubereitung

- Da rohes Gemüse verarbeitet wird, ist es wichtig, dass die Gläser und sämtliche Utensilien vorher gründlich gereinigt, am besten sogar abgekocht werden.
- Gemüse und Kräuter waschen, abtrocknen, eventuell Schadstellen entfernen und grob zerkleinern. Mit einem Mixer oder der Küchenmaschine zu einem feinen Brei pürieren. Salz und Öl zugeben und nochmals mixen.
- Die Masse in Gläser abfüllen, gut verschließen und im Kühlschrank lagern. Für eine noch längere Haltbarkeit können Sie die Masse vor dem Abfüllen auch einmal aufkochen und dann erst abfüllen.
- Die Gemüse-Gewürz-Paste kann wie herkömmliche Gemüsebrühe zum Würzen verwendet werden.

Warum gesund?

Durch den höheren Gemüseanteil und geringeren Salzanteil hilft Ihnen dieses Rezept dabei, den Salz-Konsum in Ihrem Alltag zu reduzieren. Dank der Verarbeitung von rohem Gemüse bleiben Vitamine und Mineralstoffe erhalten. Wenn Sie die Paste aufkochen, kann ein Teil der hitze-instabilen Nährstoffe kaputtgehen. Diese Gemüsebrühe kommt ohne künstliche Zusätze aus und würzt mit den natürlichen Geschmacksstoffen der Zutaten.

Extra-Tipps

Sie können das Gemüse beliebig nach Geschmack variieren (z.B. mit Fenchel, Brokkoli, Zucchini, Kohl, Kohlrabi). Das Rezept eignet sich auch toll zur Resteverwertung von vorrätigem Gemüse.