

Paste für Gemüsebrühe

ZUTATEN

4 große Gelbe Rüben
8 Stangen Staudensellerie
2 mittelgroße Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 Lauchstangen
1 Bund Petersilie
Salz

ZUBEREITUNG

Diese Gemüsebrühen-Paste eignet sich hervorragend als Grundlage für alle Gemüsesuppen. Gewünschtes Gemüse wie beispielsweise Kürbis einfach in der Gemüsebrühe weichkochen und anschließend fein pürieren.

Gelbe Rüben und Sellerie gründlich waschen und samt Schale in 1 cm große Scheiben schneiden. Sellerieblätter, Petersilie, Zwiebeln und Knoblauch klein hacken. Lauch in feine Ringe schneiden. Gemüse anschließend wiegen, um die Salzmenge zu berechnen: 12 g Salz auf 100 g Gemüse

Alles in einer großen Schüssel vermengen und 15 Minuten durchziehen lassen. Mit einem Pürierstab zu einer Paste mixen. In sterilisierte Gläser füllen. Im Kühlschrank aufbewahrt ist die Gemüsebrühen-Paste Dank des hohen Salzanteils einige Monate lang haltbar. Salz konserviert und so kommt diese sehr einfach zuzubereitende Gemüsebrühe ganz ohne künstliche Konservierungsstoffe aus.

Tipp: Statt Petersilie eignet sich auch Giersch hervorragend.

Quelle: Miriam Dick, Kräuterpädagogin und Projektleitung Genussregion Niederbayern

