



© ZDG/nigelcrane

## Gemüsepaste – Selbstgemacht

Zutaten für ca. 500 g Paste

Für die Gemüsepaste

- 1 verschliessbares Glasgefäss
- 160 g Karotten – schälen, in Scheiben schneiden
- 100 g Knollensellerie – schälen, grob würfeln
- 100 g Lauch – in Ringe schneiden, waschen
- 100 g Zwiebeln – schälen, grob würfeln
- 10 g Knoblauch – schälen, grob würfeln
- 3 Zweige Thymian – Blättchen abzupfen
- 120 g Kristallsalz

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Gemüsepaste alle vorbereiteten Zutaten zusammen mit dem Salz in einem Mixer fein pürieren. Dann in ein verschraubbares Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Wenn du Gemüsebrühe benötigst, nimm einfach etwas Paste aus dem Glas und löst sie in heissem Wasser auf.

**Tipp:** Da das Gemüse durch das Salz konserviert wird, hält sich die Gemüsepaste im Kühlschrank etwa 3 Monate.

## Nährwerte pro Glas

- Kalorien: 165 kcal
- Kohlenhydrate: 26 g
- Eiweiß: 10 g
- Fett: 1 g