

Würzpaste




Die selbstgemachte Würzpaste überzeugt mit intensivem Geschmack, einfacher Handhabung, langer Haltbarkeit und geringen Kosten. Die geballte Ladung Vitalstoffe ist vielfach einsetzbar!

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 100 g Zwiebeln
- 100 g Lauch
- 100 g Tomate
- 100 g Petersilie mit Stängel
- 100 g Möhren oder Pastinake
- 100 g Sellerie oder Petersilienwurzel
- 50 g Salz
- 8 EL Olivenöl, ca. 100 ml

Auf einen Blick

-  **Würzmittel**
-  **Zeit: 30 Minuten**
Mit Kind: 30 Minuten
-  **Allergene: Sellerie**

So geht's

1. Das Gemüse und die Petersilie waschen, putzen. Zwiebel, Lauch, Tomate und Petersilie sehr fein schneiden, Möhren und Sellerie fein raspeln.
2. Das Gemüse und die Petersilie fein pürieren, das Salz und das Olivenöl unterrühren.
3. Die Würzpaste in ein oder zwei Schraubgläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren (hält sich mehrere Monate).
4. Die Würzpaste ist die Grundlage für eine Gemüsebrühe. Herfür 1-2 TL in einem halben Liter Wasser auflösen.

Sauberkeit ist Trumpf: Das Gemüse ganz ordentlich waschen, damit keine Verunreinigung in die Paste gelangt. Schraubgläser und die Deckel mit kochendem Wasser ausspülen, die Paste immer mit einem sauberen Löffel herausnehmen. Darauf achten, dass der Rand des Glases immer sauber bleibt. So bleibt die Freude an der Paste lange erhalten.