

# Gemüsepaste für Gemüsebrühe selber machen



Ein Beitrag zum Thema Krisenvorsorge

# Gemüsepaste für Gemüsebrühe selber machen

Möglichst frisches, regionales Gemüse nach Geschmack richten (z.B. Karotten, Sellerie, Lauch, Zwiebel, Knoblauch, Pastinaken, Wurzelpetersilie...), Waschen, schälen und in Stücke schneiden



# Gemüsepaste für Gemüsebrühe selber machen

In kleinen Portionen in einem geeigneten Mixer zerkleinern.  
Es soll grobkörnig sein, kein Matsch



# Gemüsepaste für Gemüsebrühe selber machen

Alles in eine große Schüssel geben und mischen.  
Pro 100 gr. Gemüse wird 20 gr. Salz hinzugefügt.  
Diese große Salzmenge ist nötig, damit sich alles gut hält.  
Nach Geschmack kann noch hinzugefügt werden:  
Muskatnuss, Cilie, verschiedene Kräuter (frisch oder getrocknet), Pfefferkörner...  
Alles gut mischen



# Gemüsepaste für Gemüsebrühe selber machen

In saubere Schraubgläser füllen und den Deckel schließen.

Die Paste hält sich kühl und dunkel gestellt mehrere Monate. Ein angefangenes Glas in den Kühlschrank stellen.

Ich habe dies schon mehrere Male gemacht und noch nie ist mir ein Glas schlecht geworden. So hat man immer einen gesunden Vorrat und kann schnell eine Suppe oder Soße herstellen, ohne Geschmacksverstärker, ohne Konservierungsmittel...

Jetzt im Herbst gibt es erntefrisches Gemüse aus dem Garten oder regional auf dem Markt oder in den Geschäften.

Bilder: Elista Okt. 2021

