

# Gemüsepaste Suppenpaste (für Gemüsebrühe) – Variationen



Rezept Nr. 1/Alexandra Müller-Ihrig

**Rezept Nr. 1 – Foto und Video von Alexandra Müller-Ihrig**  
([www.sinnreichleben.de](http://www.sinnreichleben.de) – Ernährungsberatung)

Diese selbstgemachte Gemüse-Paste ist frei von chemischen Konservierungsstoffen und Glutamaten.

Sie besteht nur aus Gemüse und Salz, welches als natürlichen Konservierungsstoff dient.

## **Zutaten:**

1,5 kg Wurzelgemüse, wie z.B. Karotten, Sellerie, Zwiebeln, Lauch

200 g Meersalz

evtl Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Kresse oder Maggikraut, welches einen ganz besonderen Geschmack verleiht.

## **Zubereitung:**

Zuerst das Gemüse schälen, putze und in kleine Stücke schneiden.

Anschließend in einen Fleischwolf die kleinste Lochscheibe

einsetzen und das Gemüse durchlaufen lassen. Fall kein Fleischwolf vorhanden ist, kann man auch einen Mixer verwenden.

Den Gemüsebrei nun mit dem Salz per Hand vermischen.

Das Ganze ca 10 Minuten stehen lassen. Je nach Salzart kann mehr oder weniger Flüssigkeit entstehen. Wenn die entstandene Flüssigkeit recht viel ist, so schütte ich sie immer ab. Bei nur recht wenig Saft, vermische ich diese wieder dem Gemüsebrei unter.

Nun in saubere Twiss-Off-Gläser umfüllen und mit einem Löffel etwas zusammen drücken. Die Gläser etiketieren und im Kühlschrank aufbewahren.

*Haltbarkeit:* ca 4-6 Wochen im Kühlschrank

Video zur Herstellung von Gemüsepaste vegan mit der Kenwood Cooking Chef

## Rezept Nr. 2 – Österreichischer KW-Kurs.....



Nr. 2 Rezept und Bilder von Claudia Kraft

### Zutaten

150 g Sellerie

150 g Petersilienwurzel

50 g Liebstöckel/Maggikraut\_

20 g Petersilie

350 g Karotten

150 g Lauch  
150 g Zwiebel  
30-50 g Knoblauch  
350 g Salz  
5 Lorbeerblätter  
20 Wacholderbeeren  
1/2 TL Pfefferkörner  
1/2 TL Muskatnuss gemahlen

### **Zubereitung**

1. Das Gemüse waschen und gut trocknen. Alles in den Fleischwolf mit der feinen Scheibe wolfen. Schälen ist nicht notwendig. Petersilie und Maggikraut kann man ruhig mit den Stiehlen wolfen. Diese und Lauch immer zwischen Karroten oder Sellerie wolfen. dh. etwas hartes hinterher schieben. Geschwindigkeit nicht zu hoch stellen sonst entsteht zuviel Flüssigkeiten speziell bei Lauch und Zwiebel.

2. Die trockenen Gewürze in die Gewürzmühle geben und ein paar mal pulsieren sodass es ganz fein zerkleinert wird. Dann gemeinsam mit dem Salz unter das Gemüse mengen. Am Besten mit dem K-Haken gut durchrühren. In saubere Gläser füllen, dabei immer die Paste mit dem Löffel fest drücken, daß so wenig wie möglich Luft dazwischen ist. Dann gut verschließen. Am Besten eigenen sich Schraubgläser.

3. Kühl und trocken gelagert, hält sich die Suppenwürze über Monate. Bei mir sogar nach einem Jahr im Keller keine Veränderung.



Tipp: Ein Glas für den Gebrauch im Kühlschrank lagern. Immer einen frischen Löffel/Messer für die Entnahme verwenden. Überall einsetzbar. Bei mir kommt es entweder als vollwertige Gemüsebrühe mit Einlage wie Grießnockerl, Frittaten zum Einsatz. Zum Würzen für Pasta Saucen, Aufstriche, Pfannengerichte mit oder ohne Fleisch uvm. Toll daran ist, dass man keine Geschmacksverstärker, E Nr oder Glutamate und Hefe Zusätze hat.