

Gemüse-Paste

Zutaten in BIO-Qualität

700 g Wurzelgemüse
(1 Stange Lauch, 1/2 Sellerie
2 Zwiebeln, 1 Bund Petersilie,
ca. 250gr Karotten)

100 g Salz

Anwendung:

Entweder 1 TL in Öl anbraten
oder
direkt unter die Suppe oder
das Gemüse rühren

REZEPT

Das Wurzelgemüse schälen,
durch eine Gemüsereibe
raspeln, Zwiebeln von Hand
ganz klein schneiden.

Alles in einer Schüssel
vermengen und 100 Gramm
Salz untermischen.

Die Gemüsepaste in
Schraubgläser füllen und
verschließen.

Die Paste hält im Kühlschrank
ca. 3 Monate