



EKiZ

# 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