

Rezept der Woche

(Winter-)Vorrat: Suppenwürze selbst gemacht



Tipp: Eine leckere und gesunde Alternative zu Brühwürfel & Co. Pro Viertelliter Suppe ca. 1 Teelöffel selbst gemachte Würze in Wasser auflösen und ein paar Minuten köcheln lassen. Wer es kräftiger mag nimmt mehr.

- 200 g Möhren (geschält)
- 200 g Knollensellerie (geschält)
- 100 g Wurzelpetersilie (geschält)
- 100 g Pastinake oder Fenchel (ohne Strunk)
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund glatte Petersilie
- 6 Stängel Liebstöckel
- Fenchelgrün vom verwendeten Fenchel
- Salz (pro 100 g Gemüse 12 g)

Kräuter und Gemüse nach Belieben variieren. (lecker auch mit Ingwer, Bärlauch, Schnittlauch....)

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen, die Kräuter waschen und trocken schütteln. Zwiebel, Lauch, Knoblauch und Kräuter mit dem Messer klein schneiden.

Das geschälte Gemüse zerkleinern. Am besten funktioniert einer herkömmlichen Küchenmaschine. (Oder mit der normalen Küchenreibe per Hand reiben.)

Die zerkleinerten Zutaten gut mischen und abwiegen. Pro 100 Gramm Gemüse werden 12 g Salz hinzugefügt.

Das Salz unter das zerkleinerte Gemüse mischen und die Mischung kurz stehen lassen. Dann in einem zweiten Schritt das Gemüse noch weiter zerkleinern, so dass eine homogene Paste entsteht. (Mit der Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab.) Die salzige Paste in sterile Gläser mit Schraubdeckel füllen und im Kühlschrank aufbewahren. So hält sie mehrere Wochen bis Monate, falls sie nicht schon vorher verbraucht ist.