

Gemüsepaste selber machen



Zutaten für 3 Gläser:

- 250 g Möhren
- 200 g Sellerie
- 1 Zwiebel
- 100 g Tomaten
- 2 getrocknete Tomaten
- 150 g Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Champignons
- 50 g Parmesan
- Kräuter (eine Hand voll, gern Petersilie, Thymian, Schnittlauch)
- 1 [Lorbeerblatt](#)
- 120 g Meersalz (grob)
- 15 g Balsamico-Essig (weiß)
- 15 ml Apfelsaft
- 1 EL Olivenöl

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 25 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 40 Minuten

Zubereitung:

1. Schäle das Gemüse und schneide es möglichst klein.
2. Erhitze das Öl in einem Topf und dünste zuerst die Zwiebel und den Knoblauch darin

an.

3. Füge dann das restliche Gemüse und die Pilze hinzu. Gib das Salz, die kleingeschnittenen Kräuter, die eingelegten Tomaten, das Lorbeerblatt, den Essig und den Apfelsaft dazu und koche die Gemüsemasse nun etwa 35 Minuten bei schwacher Hitze ein. Rühre dabei regelmäßig um, damit sie dir nicht anbrennt.
4. Reibe den Parmesankäse, gib ihn zur Gemüsepaste und püriere alles möglichst fein.
5. Fülle die Gemüsepaste noch warm in Schraubgläser und lagere sie dann im Kühlschrank.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

