

Gemüsepaste aus dem Thermomix ohne Alkohol

Zutaten für Gemüsepaste ohne Alkohol:

- 50 g Parmesan
- 200 g Sellerie (Stauden- oder Knollensellerie, je nach Verfügbarkeit)
- 250 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 100 g Tomaten
- 1-2 getrocknete Tomaten (getrocknet oder in Öl)
- 150 g Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 3-4 frische Champignons
- eine Hand voll frische gemischte Kräuter (z.B. Basilikum, Dill, Oregano, Thymian, Petersilie, Maggi-Kraut...)
- 1 Lorbeerblatt
- 120 g grobes Meersalz
- 15 g weißer Balsamicoessig
- 15 g Apfelsaft
- 1 EL Olivenöl
- nach Lust und Laune: etwas Kurkuma, ein kleines Stück Ingwer, Kohlrabi,



Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 35 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 50 Minuten

So machst du die Gemüsepaste selber

1. Zuerst gibst du den Parmesan-Käse in Stücken in den Mixtopf und zerkleinerst ihn 10 Sekunden lang auf Stufe 10 - fülle ihn dann um.
2. Als nächstes bereitest du dein Gemüse und die Kräuter vor, indem du sie ggf. schälst, wäschst und in grobe Stücke schneidest. Gib sie dann in den Mixtopf und zerkleinere sie 15 Sekunden lang auf Stufe 7.
3. Im nächsten Schritt kommen Salz, Essig, Apfelsaft und Olivenöl hinzu. Stelle den

Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel und starte deinen Thermomix für 35 Minuten auf Varoma und bei Stufe 2.

4. Nach der Garzeit gibst du den Parmesankäse dazu und pürierst deine Gemüsepaste 20 Sekunden lang auf Stufe 10. Anschließend kannst du sie umfüllen und kalt stellen.



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