



## **Gemüse-Würzpaste**

### **Zutaten:**

- 300 g Karotten
- 250 g Tomaten 1
- 50 g Paprika
- 50 g Champignons
- 100 g Sellerie
- 50 g Zwiebel
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Salz
- 2-3 Esslöffel frische oder getrocknete Kräuter, z.B. Petersilie, Liebstöckel, Majoran, Bohnenkraut und Schnittlauch 1 EL Olivenöl

### **Zubereitung:**

1. Alle Arbeitsgeräte und Gläser keimfrei machen. Dazu etwa 0,5 cm hochprozentigen Alkohol, alternativ Wodka in das erste Glas geben, verschließen und ausgiebig schütteln. Danach in das nächste Glas gießen, bis alle desinfiziert sind. Schneidebrett, Messer und Mixer ebenfalls damit abwischen.
2. Gemüse waschen, gut abtrocknen, Schadstellen entfernen und alles grob zerkleinern.

3. In einer Küchenmaschine oder einem anderen geeigneten Mixer so lange pürieren, bis ein feiner Brei entstanden ist.
4. Salz und Olivenöl zugeben und nochmals gründlich mixen, bis sich das Salz komplett aufgelöst hat.
5. In vorbereitete Gläser füllen, verschließen und kühl aufbewahren.

Die fertige Würzpaste ist ganz ohne Einkochen bis zu ein Jahr lang haltbar, dank des hohen Salzgehalts. Dank der rohen Verarbeitung ohne Kochen bleiben die meisten Vitamine lange erhalten.