

Gemüsepaste



Von der Gemüseernte gehen insgesamt 50 % zwischen Ernte und Teller verloren. Etwa 83 kg Gemüse werden pro Kopf und Jahr in der Schweiz gegessen. Zusätzliche 15–20% landen in den Haushalten im Abfall, Rüstabfälle eingeschlossen. In Tonnen ausgedrückt ist die Zahl an Gemüseabfällen in Schweizer Haushalten fast unvorstellbar: 108'000 Tonnen. Gerade Gemüseschalen und -anschnitte sind mineralstoffreich und viele sind zu schade zum Wegwerfen. Sie lassen sich sammeln oder einfrieren bis die Portion wieder gross genug fürs Weiterverarbeiten geworden ist. Nur Schalen von Biogemüse verwenden.

Für Bouillon aus Anschnitten und Gemüseschalen

- Gemüse waschen, gut abtrocknen, Schadstellen entfernen und schälen. Geschältes Gemüse für andere Rezepte verwenden.
- Gemüseschalen werden gesammelt und immer dann, wenn eine gute Portion zusammengekommen ist, verarbeitet.
- Pro Kilogramm Gemüseschalen und Anschnitten von frischem Gemüse werden 200 g Salz und 1–2 EL Olivenöl dazugegeben.
- In Schüssel gut mischen.
- Im Mixer so lange pürieren, bis ein feiner Brei entstanden ist. Sollte es sich nicht gut mixen lassen, dann darf etwas Wasser oder Öl beigegeben werden.
- In vorbereitete Gläser füllen, verschliessen. Die fertige Gemüsepaste hält sich im Kühlen bis zu einem Jahr, dank des hohen Salzgehalts.

Anleitung leicht verändert nach:

<https://www.smarticular.net/haltbare-gemuese-wuerzpaste-selbermachen-ohne-kochen/>

ZUM REZEPT

