

Bärlauch-Würz-Paste aus dem Thermomix



© Bärlauch-Würz-Paste - Rezepte mit Herz



10 Min.



leicht



2 Gläser (à ca. 175 ml)

Bärlauch-Aroma das ganze Jahr über!

Meal-Prep: Bärlauch Genuss ausserhalb der Saison mit der Würz-Paste

Die Paste ist ideal zum Verfeinern von (Nudel-) Saucen, als Würze für Brot oder als Basis für eine Pesto (einfach mit Nüssen und Käse zusammen pürieren).

Durch die lange Haltbarkeit ist der Bärlauch Genuss auch außerhalb der Saison geischert.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	200 g	Bärlauchblätter
<input type="checkbox"/>	200 g	Olivenöl oder Rapsöl + etwas mehr zum Bedecken
<input type="checkbox"/>	20 g	Meersalz

Zubereitung

Zubereitung:

1. Bärlauch waschen, trocken schütteln und in 5 cm breite Streifen schneiden. In den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
2. Restliche Zutaten zugeben und 25 Sek./Stufe 8 mixen.
3. Paste in saubere Schraubgläser füllen, mit etwas Öl bedecken (siehe Tipp) und im Kühlschrank aufbewahren

Haltbarkeit: 9-12 Monate im Kühlschrank; wer mag, kann die Paste auch portionsweise einfrieren.

Tipp:

Etwas Öl auf die Paste geben, das schützt vor Verderben (zu Beginn und immer wenn etwas davon entnommen wurde).

Lust auf Abwechslung? Wir haben für euch Tipps & weitere Rezepte zusammengestellt und verraten euch Wissenswertes - besonders, wenn man ihn selbst in der Natur sammeln möchte!

Nährwertangaben

Kcal pro TL (ca. 5 g): ca. 20 kcal, 0 g E, 2 g F, 0 g KH