

Vegane Gemüsebouillon Paste

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten
Gesamtzeit: ca. 1 Stunde
1 Cakeform (Länge 28 cm)

Zutaten:

- 25 g Pilze, getrocknet
- 230 g Wasser
- 200 g Staudensellerie, in Stücken
- 250 g Karotten, in Stücken
- 100 g Zwiebeln, halbiert
- 100 g Tomaten, in Stücken
- 150 g Zucchini, in Stücken
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Champignons, frisch
- 1 Lorbeerblatt, getrocknet
- 6 Stängel Kräutermischung frisch (z.B. Basilikum, Salbei, Rosmarin), abgezupft
- 4 Stängel Petersilie, frisch
- 120 g Meersalz, grobkörnig
- 1 EL Olivenöl



Zubereitung:

1. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen. Pilze und 200 g heisses Wasser einwiegen, zur Seite stellen und 20 Minuten ziehen lassen. Pilze im Gareinsatz abgießen.
2. Abgetropfte Pilze, Staudensellerie, Karotten, Zwiebeln, Tomaten, Zucchini, Knoblauch, Champignons, Lorbeerblatt, gemischte Kräuter und Petersilie in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **10 Sek. / Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Salz, 30 g Wasser und Olivenöl zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **25-30 Min. / Varoma / Stufe 2** einkochen. Die Mischung dickt dabei ein und wird ziemlich trocken. (Siehe Tipp auf Seite 2).



4. Gareinsatz absetzen, Messbecher einsetzen, **1 Min. / Stufe 4-7** schrittweise ansteigend pürieren, in ein Schraubglas umfüllen, abkühlen lassen, im Kühlschrank aufbewahren und nach Bedarf verwenden.

1 Stück enthält:

Energie: 257kJ / 61kcal, Protein: 3 g, Fett: 2g, Kohlenhydrate: 5g, Ballaststoff: 5.2g

Tipps:

Da der Wassergehalt von Gemüse variieren kann, kann die Konsistenz der Gemüsebouillon Paste unterschiedlich sein. Wenn das Gemüse sehr frisch ist und einen hohen Wassergehalt hat, kochen Sie die Paste im 3. Schritt 30 Minuten.

1 geh. TL dieser Gemüsebouillon Paste entspricht in etwa 1 gekaufter Gemüsebouillonwürfel für 0.5 l Wasser. Für Gemüsebouillon verwenden Sie 1 geh. TL dieser Paste für je 500 g Wasser.

Die Gemüsebouillon Paste hält sich in einem sauberen Glas im Kühlschrank mehrere Monate.

Sie können die Auswahl von Gemüse und Kräutern beliebig variieren.