



Kräuterpaste

Nach dem "Pesto"-Prinzip kann man eine vielseitig verwendbare Würzpaste herstellen. Da man für diese Art der Konservierung recht große Mengen an Kräutern braucht, eignet sich diese Methode besonders für die im Spätsommer wuchernde Petersilie oder die Kapuzinerkresse, die im Herbst von den ersten Nachtfrösten bedroht wird.

Besonders ideal ist diese Methode für Kräuter mit zartem Blattwerk wie **Bärlauch, Koriandergrün, Basilikum und Kapuzinerkresse**, die sich weder gut einfrieren noch gut trocknen lassen.

Die fertige Paste ist sehr vielseitig verwendbar. Man kann sie z.B. zum Abschmecken von Salatsoßen, Nudelsoßen oder Gemüsegerichten verwenden, oder auch im Nu einen Kräuterdip daraus herstellen. Für die Herstellung von Kräuterbutter ist die Paste allerdings nicht geeignet.

Zutaten:

100 g Kräuter (gewogen werden nur die verwendbaren Teile)
100 ml neutrales Pflanzenöl (z.B. Sonnenblume, Raps oder Distel)
10 g feinkörniges Salz
Bei abweichender Kräutermenge das Verhältnis 10:10:1 einhalten.

Zubereitung:

Die Kräuter werden zunächst gewaschen und sehr sorgfältig getrocknet. Dazu gründlich ausschütteln und anschließend für einige Stunden auslegen. Wenn man die Kräuter aus dem eigenen Garten erntet und diese (z.B. nach einem Regen am Vortag) sauber sind, kann man diesen Arbeitsschritt ggf. weglassen. Wichtig ist, dass die Kräuter vor der weiteren Zubereitung **sauber und trocken** sind. Beides ist für die gute Haltbarkeit erforderlich.

Nun werden Blätter und Stängel getrennt und die Kräuter grob gehackt. Im Verhältnis 10:10:1 werden die so vorbereiteten Kräuter, das Öl und das Salz abgewogen. Diese Zutaten werden im Blitzhacker nach und nach zu einer einheitlichen Paste verarbeitet. Je nach Fassungsvermögen und zu verarbeitender Menge erfolgt dies portionsweise. Die Masse wird dann in einer Schüssel gesammelt und zum Schluss noch mal gründlich gemischt, damit das Mischungsverhältnis stimmt. Besonders das Salz nimmt hier die Funktion eines Konservierungsmittels ein.



Die fertige Paste wird in kleine Schraubdeckelgläser (z.B. Sardellen- oder Kaperngläser) gefüllt, mit Öl bedeckt, beschriftet (Datum) und im Kühlschrank gelagert. Dort hält sie ca. 4-6 Monate. Nach der Entnahme von Paste muss darauf geachtet werden, dass die Oberfläche der Paste im Glas glattgestrichen wird und wieder genügend Öl die Masse abdeckt.

Empfehlenswerte Kräutermischungen:

- Schnittlauch, Kapuzinerkresse
- Basilikum, Schnittknoblauch oder Schnittlauch
- Koriander und Petersilie
- Estragon und Petersilie
- Petersilie, Wilder Majoran, Bohnenkraut und Liebstöckel

Beispielrezepte mit Kräuterpasten:

Kräuterquark mit Kräuterpaste

250 g Quark mit 2-3 EL Schmand glatt rühren. Mit ½ bis 1 TL gemischter Kräuterpaste, 2-3 EL Schnittlauchröllchen und etwas Pfeffer würzen. Abschmecken und bei Bedarf noch etwas Essig und/oder Kräuterpaste zufügen.

Mit frischem Brot, Rohkost und/oder Kartoffeln servieren.

Estragon-Senf-Soße

1 Becher Vollmilchjoghurt oder saure Sahne (10%) mit 1 TL Senf und einem Spritzer Essig glatt rühren. Mit ½ bis 1 TL Estragonpaste, 2 EL Schnittlauchröllchen und etwas Pfeffer würzen. Abschmecken und nach Geschmack noch etwas Kräuterpaste, Essig und/oder Senf zufügen.

Passt gut zu Gegrilltem oder zu hart gekochten Eiern.

Guacamole mit Korianderpaste

Eine reife Avocado aufschneiden und den Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale kratzen. In einem tiefen Teller mit einer Gabel zerdrücken. Mit ¼ bis ½ TL Korianderpaste, einigen Tropfen Essig, etwas Pfeffer und einem EL Schnittlauchröllchen würzen und alles sorgfältig untermischen. Abschmecken und bei Bedarf weitere Korianderpaste zufügen. Wenn man die Paste etwas leichter möchte, kann man Joghurt oder fein gewürfeltes Tomatenfruchtfleisch einarbeiten.

Mit Crackern, Nachos oder frischem Brot und Tomaten servieren.