

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

 **VERNETZUNGSSTELLE
SENIORENERNÄHRUNG**
Niedersachsen



gemüsepaste

**BASIS FÜR
SUPPEN UND SOSSEN**



Gemüsepaste

BASIS FÜR SUPPE UND SOSSEN

Ein Rezept von Anja Köchermann | www.lag-hw-nds.de

Nährwerte / 100 Gramm: Energie 19,2 kcal | Eiweiß 1,3 g
Fett 0,2 g | Ballaststoffe 2,5 g | Kohlenhydrate 2,8 g

ZUTATEN

700 g frisches Gemüse,
zum Beispiel:

250 g Möhren o./u.

Pastinake

250 g Petersilienwurzel o./u.

Sellerie

250 g Lauch o./u.

Lauchzwiebeln

100 g Jodsalz mit Fluorid

Hinweis: Unter Beachtung der Hygiene und gut verschlossen ist die Paste über Wochen haltbar.

Die Paste mit einem sauberen Löffel entnehmen.

Wegen des hohen Salzgehalts sollte sie nur sparsam als Basis von Suppen und Soßen verwendet werden. Der Orientierungswert für die Speisesalzzufuhr liegt laut DGE bei bis zu 6 g Speisesalz/Tag, was in etwa einem Teelöffel entspricht.

ZUBEREITUNG

1 | Gemüse waschen, putzen, ggf. schälen und zu groben Stücken schneiden.

2 | Gemüsestücke mit **Salz** in einem guten Mixer zu einer körnigen Masse zerkleinern.

3 | Anschließend in sterile Einmachgläser füllen und direkt mit dem Schraubdeckel verschließen.

4 | Im Kühlschrank lagern.

5 | 1 Teelöffel Gemüsepaste mit 250 ml heißem Wasser ist eine wohltuende Trinkbrühe und eine gute Basisbrühe für Eintöpfe, Suppen und Soßen.

Tipps: Das Verhältnis der Gemüseanteile kann je nach Vorlieben und Verfügbarkeit variiert werden.

Nach Geschmack Kräuter hinzugeben.

„Gemüsepaste aus Gemüseresten“ verwenden – Rezeptideen finden Sie unter:

vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Weitere Rezepte unter: vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte
Mehr Informationen zu IN FORM unter: www.in-form.de