



BRÜHPULVER UND WÜRZPASTEN





02 Inhalt

03 Ellas Brühpaste

04 Ellas Brühpaste

05 Pinfs Brühpulver

06 Tomatenpulver

07 Tomatenpulver

08 Gedörrtes lagern

09 Tipps mit Obst

10 Beerenzeit

BRÜHPASTE

Ella´s Brühpaste

Zutaten:

50 g Parmesan
200 g Staudensellerie
250 g Möhren
100 g Zwiebeln
100 g Tomaten
150 g Zucchini
1 Knoblauchzehe
50 g Champions
1 Lorbeerblatt
Frische Kräuter 6 Zweige (Basilikum,
Salbei, Rosmarin)-geht auch TK oder
getrocknet (ca.1-2 Teelöffel)
4 Stängel Petersilie (auch TK möglich
{Kräuter einfach nach Geschmack}
120 g grobes Salz
30 g trockener Weißwein
1 EL Olivenöl

Rezept von @ella_nadelfee



BRÜHPASTE

Ella's Brühpaste



Zubereitung:

Champion und Zucchini sind optional, es sollte dann die anderen Mengenangaben angepasst werden

Parmesan fein reiben.

Sellerie, Möhren, Zwiebeln, Tomaten, Zucchini, Knoblauch, Champions würfeln und mit dem Pürierstab oder Mixer zerkleinern. Lorbeerblatt, Kräuter dazu und nochmal pürieren.

Alles in einen Topf geben.

Salz, Wein und Olivenöl dazu und ca 30 Minuten köcheln lassen. Umrühren nicht vergessen, da sich die Paste sonst unten anlegt. Keinen Deckel auf den Topf.

Parmesan dazugeben und das ganze nochmal kurz portieren. Abfüllen.

Ergibt ca. 1,5 Marmeladengläser. Hebe die Pasta im Kühlschrank auf.

1 gehäufte TL entspricht in etwa einem Brühwürfel.

Du kannst auch bei der Salzmenge weniger nehmen, dann solltest du die Paste einfrieren.

Habe dafür die Silikonformen von Ikea. Gefriere sie vor, breche sie raus und gebe sie in eine Tuppereschüssel zum durchfahren, damit ich sie einzeln entnehmen kann.

Mache ich auch bei Kräuter-/Bärlauchbutter für den Sommer so

Liebe Grüße @ella_nadelfee



Pinfs Brühpulver

Zutaten:

- 1 Sellerieknolle
- 1 Bund Möhren
- 6 Zwiebeln
- 3 Stangen Lauch
- 5 Knoblauchzehen
- 4 Stängel Liebstöckel
- etwas Kurkuma*
- 60g Meersalz
- 5g Pfefferkörner



*Optional



Das Gemüse und die Kräuter werden gewaschen, geschält und kleingeschnitten.

In einem Mixer oder Fleischwolf alles zerkleinern. Danach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, gut verteilen und mehrere Stunden im Backofen bei 50°C trocknen. Die Backofentür bleibt dabei ein Spalt offen.

Natürlich kannst du die Masse auch im Dörrautomaten trocknen.

Nachdem alles vollständig getrocknet ist, wird die Masse nochmal im Mixer oder in einer Kräutermühle zu Pulver gemahlen.

Anschließend auskühlen lassen und in ein Schraubglas oder Bügelglas füllen.

Tip: Alle Zutaten können frei gewählt und vom Gewicht her variieren.

Nur das Salz darf nicht verändert werden!

Tomatenpulver

Tomaten waschen, Vierteln und vom Stengelansatz befreien.

Danach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, gut verteilen und mehrere Stunden im Backofen bei 50°C trocknen. Die Backofentür bleibt dabei ein Spalt offen.

Natürlich kannst du die Tomaten auch im Dörrautomaten trocknen.

Nachdem alles vollständig getrocknet ist, lässt du sie in einer großen Schüssel abkühlen. Danach werden die Tomaten im Mixer oder in einer Kräutermühle zu Pulver gemahlen.

Anschließend wieder in einer großen Schüssel gut auskühlen lassen und in ein Schraubglas oder Bügelglas füllen.

Tomatenmark: 2TL Tomatenpulver mit 3 TL heißem Wasser verrühren.



Tomatenpulver vielseitig

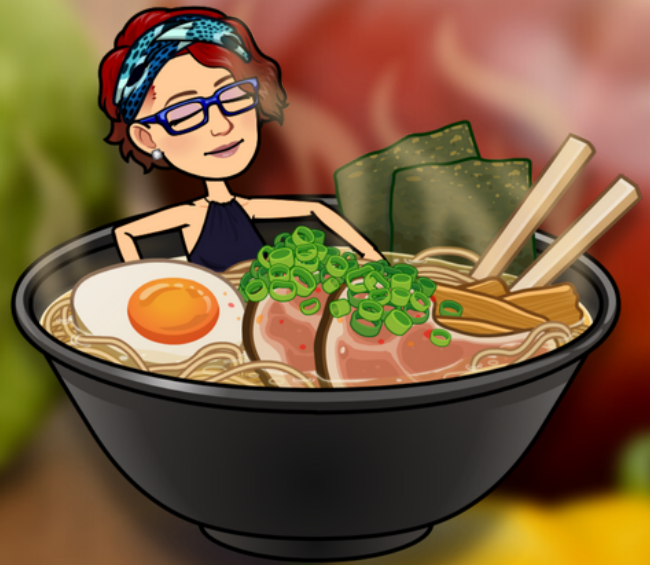
Das Tomatenpulver lässt sich vielseitig einsetzen.

Der Vorteil du hast weniger Zucker als bei Fertigprodukten, die Geschmacksstoffe sind konzentriert enthalten und auch Vitamine und Mineralstoffe bleiben enthalten.

Mit Tomatenpulver kannst du vielen Gerichten einen besonderen Pfiff verleihen.

Tomatensoße in 5 Minutenterrine

Aus Tomatenpulver, einigen mediterranen Gewürzen und Kräutern, sowie etwas Gemüsebrühpulver kannst du eine leckere Soße für eine 5 Minutenterrine mit Mie-Nudeln herstellen.



Tomatenmark

Um aus deinem Tomatenpulver Tomatenmark herzustellen benötigst du lediglich eine kleine Schüssel und warmes Wasser.

2 TL Pulver und 3 TL Wasser ergeben ca. 1 2-3 TL Tomatenmark

Schnelle Tomatensuppe

Mit etwas Sahne, Gemüsebrühpulver und ein paar Kräutern lässt sich auch eine schnelle Tomatensuppe aus dem Hut zaubern.

Ideal um Überraschungsgästen einen kleinen Snack zu bieten.

TROCKNEN UND
DÖRREN



Dörren, trocknen, lagern

Inzwischen habe ich schon mehr Lebensmittel gedörret, als auf dem Foto zu sehen ist.

Für die Aufbewahrung bevorzuge ich große Bügelgläser mit mindestens 1 - 2 L Inhalt, die kleineren sind mehr für Pulver geeignet.

Wichtig ist grundsätzlich müssen alle getrockneten Lebensmittel gut ausgekühlt sein, damit sich kein Schimmel bildet. Wärme in verschlossenen Gläsern bedeutet Feuchtigkeit was die Schimmelbildung begünstigt.

Um dem Vorzubeugen habe ich kleine Einmalteefilter mit Reiskörnern gefüllt und lege sie mit ins Glas. Der Reis nimmt evtl. Feuchtigkeit in sich auf.

Warum Glas?

Glas ist geschmacksneutral und nimmt auch keinen Geruch oder auch Farbe an.

Außerdem lassen sich die Gläser leichter reinigen als Kunststoffbehälter.

Um Farbverlust bei den Lebensmitteln zu verringern, stehen die Gläser bei mir in einer dunklen Kammer ohne Tageslicht.

Für die Küche habe ich kleinere Bügelgläser, in die ich kleine Mengen umfülle um sie immer griffbereit zu haben.

Die habe ich von meiner Mutter geerbt und finde sie inzwischen sehr praktisch.



TROCKNEN UND DÖRREN



Ich dörre auch gerne Obst. Das lässt sich so hervorragend lagern und in vielen Rezepten verarbeiten.

Z.B. im Morgenmüsli, beim Backen oder als Pulver gemahlen als Geschmacksstoff für allerlei Süßspeisen bis hin zum Eis.

Äpfel zum Beispiel lassen sich zwar auch gut als Snack dörren, aber wusstest du, dass du die Schalen auch separat dörren kannst?

Also beim Kochen von Apfelmus kannst du die Schalen dörren und später z.B. als Zutat für einen Tee verwenden.

Mit ein paar getrockneten Früchten und etwas Zimt ergibt das einen köstlichen Wintertee.

Bei den Äpfeln aus dem Handel solltest du darauf achten, dass sie nicht zusätzlich gewachst wurden.

Also immer gut abwaschen. Am besten mit heißem Wasser.

Birnenschalen hingegen bitte nicht dörren. Sie enthalten einen Stoff der Gesundheitsschädlich sein kann.

Beim dörren im Dörrautomaten bitte die Dörranweisungen des Herstellers beachten.



BEERENZEIT

Sommerzeit ist Beerenzeit. Wer keinen eigenen Garten hat muss nicht zwangsläufig auf gekaufte Produkte zurückgreifen.

In der Natur gibt es viele wilde Beerensträucher, die darauf warten abgeerntet zu werden.

Wo du welches Obst in deiner Region kostenlos sammeln kannst, siehst du auf der Webseite von mundraub.org.

Bitte nur sammeln was du verarbeiten kannst. Lass immer genug stehen, damit auch andere noch etwas davon haben.

Aus verschiedenen Beeren lassen sich wunderbare Chutneys zaubern, die vielen Rezepten einen besonderen Geschmack verleihen.

