

# KRÄUTERPASTE: FRISCHE KRÄUTER AUF VORRAT

Posted on 27. April 2018



Heute habe ich für ein tolles Basic-Rezept für die Frühlings-Sommer-Saison: Kräuterpaste für frische Kräuter auf Vorrat. Damit könnt ihr euch in wenigen Minuten frische Kräuter für Monate konservieren. Dadurch habt ihr sie immer griffbereit und die Kräuter schmecken quasi wie frisch.



Die Paste kann als Gewürz für Soßen verwendet werden oder für Salatdressings und Kräuterquark. Auch ein schnelles Pesto könnt ihr damit in wenigen Minuten herstellen, in dem ihr einfach nur noch gerieben Parmesankäse und Pinienkerne oder Cashewnüsse hinzufügt. Frischen Nudelteig könnt ihr auch etwas von dieser Kräuterpaste hinzufügen, so erhalten die Nudeln eine tolle Farbe und schmecken sehr lecker.

Jetzt stecken wir ja noch in der Bärlauch-Saison. Ich habe mir auf diese Weise noch frischen Bärlauch konserviert. So schmeckt er mir deutlich besser als getrocknet. Gerade bei Bärlauch, Petersilie und Basilikum wird der Geschmack durch das Trocken stark verändert, finde ich. Im Garten

oder auf dem Balkon sind aber in der Regel gleich ganz viele Kräuter auf einmal ausgewachsen. So geht es mir jedenfalls meistens, dass dann plötzlich Massen auf einmal geerntet werden wollen. Wirklich lange aufbewahren lassen sich frische Kräuter ja auch nicht und so könnt ihr euch einfach in wenigen Minuten eine praktische Kräuterpaste zaubern.

Ihr könnt euch an den Mengenangaben im Rezept grob orientieren. Ein paar Gramm mehr oder weniger Kräuter oder Öl machen nichts aus. Die Kräuterpaste ist sehr salzig! Das Salz macht sie lange haltbar. Wenn ihr sie also verwendet, müsst ihr das Salz in eurem Rezept reduzieren oder am besten erst nach Zugabe der Kräuterpaste salzen. In größeren Mengen zubereitet, funktioniert das Pürieren deutlich besser. Mit 100g Kräutern funktioniert es aber auch recht noch gut. Weniger würde ich euch aber nicht unbedingt empfehlen.

Ich bereite die Kräuterpaste am liebsten mit geschmacksneutralem Öl zu, außer bei typischen mediterranen Kräutern. Ihr könnt zwar auch Olivenöl nehmen, aber dann wird die Kräuterpaste im Kühlschrank etwas fester und sieht etwas milchig aus. So könnt ihr die Zusammensetzung nach euren Bedürfnissen anpassen.

Für die Kräuterpaste habe ich diese Gläser von Ball Maison\* verwendet. Ich nehme sie sehr gerne für Pesto und solche Dinge oder zum Beispiel auch meine Vanillepaste. Hier kann man nämlich das Glas bis zum letzten Rest prima mit einem kleinen Teigschaber leeren, ohne störende Ecken und Kanten. Aber ihr könnt einfach jedes Einweck- oder Marmeladenglas verwenden, das sich luftdicht verschließen lässt. Ich befülle aus hygienischen Gründen lieber mehrere kleine Gläser, statt einem großen. So bleiben die nicht benutzten Gläser bis zum Bedarf unberührt. Falls ihr Lust auf mehr bekommen habt, findet ihr hier weitere Basis- und Grundrezepte...



## Zutaten für die Kräuterpaste:

(für etwa 3 Gläser á 200-240ml; in Klammer für 1 Glas)

- 300 g (100 g) Kräuter nach Wahl, z.B. Basilikum, Bärlauch oder Petersilie
- 240 g (60 g) Rapsöl
- 60 g (20 g) Salz (Weniger Salz ist auch möglich mit reduzierter Haltbarkeit.)

## Kräuterpaste zubereiten:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein zerkleinern. (Pürierstab geht natürlich auch.)
2. Mit einem Teigschaber nach unten schieben.
3. Nochmals gründlich pürieren.
4. In ein sauberes Glas/ Gläser abfüllen.
5. Im Kühlschrank aufbewahrt, hält die Kräuterpaste für Monate. Stets mit einem sauberen Löffel entnehmen.
6. Alternativ kann die Kräuterpaste auch portionsweise in einer Eiswürfelform eingefroren werden und dann direkt gefroren in Suppen oder Soßen beigemischt werden.

## Zubereitung mit dem Thermomix®:

1. Alle Zutaten in den Mixtopf geben und für 20 Sek./ Stufe 8.
2. Mit dem Spatel nach unten schieben (auch alles vom Deckel entfernen) und wieder in den Mixtopf geben.
3. Nochmal für 20 Sek./ Stufe 10 zerkleinern.
4. In ein sauberes Glas/ Gläser abfüllen.
5. Im Kühlschrank aufbewahrt, hält die Kräuterpaste für Monate. Stets mit einem sauberen Löffel entnehmen.
6. Alternativ kann die Kräuterpaste auch portionsweise in einer Eiswürfelform eingefroren werden und dann direkt gefroren in Suppen oder Soßen beigemischt werden.



Zu diesem Rezept wurde ich inspiriert von der [Bärlauchpaste](#) aus der Thermomix-Rezeptwelt.