



Suppenwürzpaste

am Blog

Zutaten für 42 Portionen (1 Portion = 1 TL á 10 g)

100 g Lauch
80 g Zwiebel
2 Zehe Knoblauch
100 g Knollensellerie
25 g Gemüsepaprika rot
175 g Karotten (Möhren)
30 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
20 g Rapsöl
5 g Pilzpulver
10 g Petersilie gehackt
1 Lorbeerblatt
¼ TL Pfeffer schwarz
1 EL Tomatenmark
60 g Rotwein (optional)
80 g Meersalz grob



Nährwerte pro Portion á 10 g:

12 kcal (48 kJ), 0 g EW, 1 g KH, 1 g F, 0 g Ballaststoffe

Arbeitszeit 00:15 h

Gesamtzeit 01:00 h

Kosten 2,97 €

Zubereitung auf klassische Art

1. Lauch in Ringe, Zwiebel und Knoblauch in grobe Würfel, Sellerie, rote Paprika und Karotten in Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.
2. Backrohr auf 200 °C Heißluft vorheizen.
3. In einer Pfanne oder einem Topf, den Du auch ins Backrohr stellen kannst, Rapsöl erhitzen und das gesamte geschnittene Gemüse anbraten. Pilzpulver, Petersilie, Lorbeerblatt, Pfeffer und Tomatenmark dazugeben und gut durchrösten.
4. Mit Rotwein ablöschen und das Salz unterrühren.
5. Die Pfanne ins Backrohr stellen und bei 200 °C im Backrohr 35 bis 45 Minuten rösten lassen. Nach ca. 20 Minuten – stell Dir dazu einfach den Timer, dann kannst Du es nicht übersehen – einmal umrühren und danach bitte beobachten und gegebenenfalls zwischendurch immer mal umrühren. Es sollte keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne sein, aber zu dunkel sollte die Würze auch nicht sein, sonst wird sie bitter. Das hängt ein bisschen von Deinem Backrohr ab, wie genau es die Temperatur hält.



6. Die Suppenwürze aus dem Backrohr nehmen, in den Mixbecher vom Stabmixer füllen und fein pürieren. Noch heiß in sterile Gläser füllen, verschließen, abkühlen lassen und dunkel und kühl lagern. Offene Gläser im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitung nur im Backrohr (so kannst Du gleich 2 bis 3-fache Menge machen)

1. Punkt 1 und 2 wie oben.
2. Gemüse in einer Schüssel mit Rapsöl, Pilzpulver, Petersilie, Lorbeerblatt (zerbröseln) Pfeffer, Tomatenmark, Rotwein und Salz vermischen und auf einem Backblech verteilen.
3. 45 bis 50 Min bei 200 °C im Backrohr backen. Du solltest Dir einen Timer stellen und ca. alle 15 Minuten umrühren.
4. Anschließend noch ca. 15 Min bei 100 °C trocknen lassen, in einen Mixbecher umfüllen, pürieren und in Gläser füllen.

Zubereitung mit dem Thermomix

1. Nimm im Thermomix von allen Zutaten die doppelte Menge!
2. Lauch in Ringe, Zwiebel und Knoblauch halbieren, Sellerie, rote Paprika und Karotten in grobe Würfel schneiden und mit den getrockneten Tomaten in den **Mixtopf** geben. Pilzpulver, Petersilie, Lorbeerblatt, Pfeffer und Tomatenmark dazugeben und **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und noch einmal **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern.
3. Rotwein und Salz dazugeben und **35 bis 40 Min./120 °C/Stufe 2** einkochen. Statt dem Messbecher den Spritzschutz aufsetzen oder das Garkörbchen auf den Mixtopfdeckel stellen, damit der Dampf entweichen kann. Schau nach 35 Minuten nach, ob die Würze schon die notwendige Konsistenz hat oder ob sie noch etwas eindicken sollte, dann stell noch 5 Minuten nach.
4. Die Suppenwürze **1 Min./Stufe 6-8 schrittweise ansteigend pürieren**. Noch heiß in sterile Gläser füllen, verschließen, abkühlen lassen und dunkel und kühl lagern. Offene Gläser im Kühlschrank aufbewahren.

Varianten

Diese Würzpaste kannst Du auch machen, wenn Du keinen Thermomix hast. Du kannst natürlich das Gemüse variieren und auch frische Pilze verwenden. Es kann nur sein, dass Du sie dann länger rösten musst, weil Pilze sehr viel Wasser enthalten. Auch wenn Du Gemüsesorten wie frische Tomaten, Melanzani oder Zucchini verwendest, kann die Röstdauer eine andere sein. Das musst Du einfach beobachten. Je nachdem was Du in die Paste hineingibst, verändert sie sich im Geschmack. Aber da kannst Du wirklich kreativ sein. So bekommst Du Deine ganz individuelle Suppenwürze, ganz nach Deinem Geschmack. Frag mich einfach, wenn Du Dir unsicher bist, was Du verwenden kannst und was nicht. Den Rotwein kannst Du auch weglassen.

Tipp

Pilzpulver stelle ich selbst her, indem ich getrocknete Pilze fein mahle.



Verwende immer nur einen sauberen Löffel zum Entnehmen, dann hast Du lange Freude mit der Suppenwürze. Sie hält im Kühlschrank ca. 1 Jahr. Du kannst sie zum Würzen von Eintöpfen, Suppen, Risotto, und überall dort verwenden, wo Du sonst einen Suppenwürfel einsetzen würdest.

Die Zubereitungsvariante nur im Backrohr geht am einfachsten und Du erhältst dadurch eine Suppenwürzpaste, die am geschmackintensivsten ist.

Rezeptwirkung nach TCM

Die Suppenwürzpaste wirkt wärmend und Qi und Blut stützend sowie leicht Qibewegend. Da die Paste als Würze eingesetzt wird, werden immer nur kleine Mengen verwendet und sie macht von der Wirkung nur einen kleinen Teil im Gesamtrezept aus.

essenbelebt wünscht guten Appetit!