



Zitronensalzpaste aus dem Mixbecher am Blog

Zutaten für 30 Portionen

130 g BIO-Zitronen
20 g Salz

Nährwerte pro Portion á 5 g:

2 kcal (7 kJ), 0 g EW, 0 g KH, 0 g F,
0 g Ballaststoffe

Arbeitszeit 00:05 h

Gesamtzeit 00:05 h

Kosten 0,04 €



Zubereitung auf klassische Art

1. Zitrone in grobe Stücke zerteilen, gegebenenfalls die Kerne entfernen. Diese würden die Paste bitter machen.
2. Zitrone und Salz in den Mixbecher des Stabmixers füllen und so lange zerkleinern, bis eine Paste entsteht. Die Paste in ein steriles Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitung mit dem Thermomix

1. Zitrone in grobe Stücke zerteilen, gegebenenfalls die Kerne entfernen. Diese würden die Paste bitter machen.
2. Zitrone und Salz in den **Mixtopf** und **10 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und noch einmal **10 Sek./Stufe 8** pürieren. Gegebenenfalls noch ein drittes Mal wiederholen, bis eine cremige Paste entstanden ist. Die Paste in ein steriles Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Varianten

Ich habe die Paste auch schon mit Limetten gemacht. Eine Limettensalzpaste kannst Du vor allem für asiatische Gerichte gut einsetzen.

Tipp

Dieses Rezept stammt ursprünglich aus der Rezeptplattform von Thermomix, der cookidoo.at. Ich finde das ein geniales Rezept für den Vorrat und ich mache sehr viel damit. Daher habe ich es so abgewandelt, dass es auch für Nicht-Thermomix-Besitzer machbar wird. Wenn Du einen Thermomix hast, dann folge einfach dem Link auf die Cookidoo, da kannst Du dann im Thermomix gleich eine größere Menge für den Vorrat machen. Die Zitronensalzpaste hält im Kühlschrank ein Jahr, wenn Du sauber arbeitest und immer mit einem sauberen Löffel nur das aus dem Glas entnimmst, was Du grade brauchst. Wichtig ist, dass Du BIO-Zitronen nimmst, weil die Schale mitgegessen wird.



Rezeptwirkung nach TCM

Zitrone und Zitronensaft nährt die Säfte, stillt Durst und lindert Übelkeit. Sie wirkt besonders auf Magen und Leber. In Kombination mit Salz befeuchtet sie und kühlt stärker. Da wir allerdings immer nur kleine Mengen verwenden, macht sie auch von der Wirkung nur einen kleinen Teil im Gesamtrezept aus.

essenbelebt wünscht guten Appetit!