

Suppengrün-Vorratshaltung

Menge	Zutaten	Zubereitung
125 g	125 g	waschen, putzen und kleinschneiden. (Würfel ca. 0,5 cm x 0,5 cm dick und Porree 0,5 cm dicke Streifen).
125 g	125 g	
50 g	50 g	
25 g	25 g	

Tipps:

- Statt Petersilienwurzel $\frac{1}{4}$ Bund gehackte Petersilie.
- Evtl. Gemüse blanchieren, das erhält Farbe, Geschmack und Nährwert.
- Die Gemüsemischungen können je nach Geschmack mit Zwiebeln, Knoblauch, Kräutern oder anderen Gewürzen erweitert werden.

Einfrieren:

- Gemüsesorten vermischen.
- In Gefrierbeutel oder Gefrierbehälter einfüllen.
- Beschriften und schnell einfrieren.

Trocknen:

- Gemüsesorten vermischen.
- Auf einem Backblech verteilen.
- Im Backofen bei 70°C, bei leicht geöffneter Tür, ca. 4-6 Stunden trocknen.
- Alternativ: Nach Anleitung im Dörrautomat trocknen.
- In luftdichte Gefäße abfüllen.

Paste:

- Gemüsesorten vermischen.
- Zusammen mit 60 g Salz in einem Mixglas der Küchenmaschine fein häckeln.
- In saubere Schraubgläser füllen und mit sauberen Schraubdeckeln (Twist-off-Deckel) verschließen.
- Im Kühlschrank lagern.