

## Kräuterpaste

Eine Kräuterpaste wird nicht wie der ähnlich lautende Pesto mit Käse hergestellt und ist somit auch geöffnet wesentlich länger haltbar. Wird sie nicht mit allzu viel Salz hergestellt, so kann die Kräuterpaste nachträglich noch mit Käse angereichert werden. Kräuterpasten werden aus einem einzigen Kraut oder aus einer Kombination von Kräutern hergestellt. Sie finden ihre Verwendung in der Küche beim Würzen von Suppen, Salatdressings, in Saucen oder in Teigen.



## Grundrezept

100 g	frische Kräuter	sehr fein hacken
5 g	Meersalz	
1 dl	Sonnen- oder Olivenöl	zusammen gut verrühren

## Brennnesselpaste

Für die Herstellung einer Brennnesselpaste werden die Blätter samt den feinen Stängeln kurz in Wasser blanchiert, gut abgetropft, trocken getupft und dann gehackt. Danach werden das Salz und das Öl beigefügt wie im Grundrezept. Will man nur das reine Brennnessel-Püree, so kann es ohne Zugabe von Salz und Öl in Eiswürfelbehälter eingefüllt und gefroren werden und ist so jederzeit für die Verfeinerung von Speisen zur Hand.