Gerichte verfeinern Knoblauchpaste von Spitzenköchin Maria Groß

mdr.de/riverboat/riverboat-rezept-maria-gross-knoblauch-paste-100.html

Diese Paste müssen Sie probieren! Knoblauch ist ein echtes Superfood - gesund und lecker. Die Knoblauchpaste ist schnell und einfach hergestellt. Viele Speisen können dann mit einem Löffel davon verfeinert werden.

Kleiner Aufwand - großer Effekt

1. Nehmen Sie ein altes Gurkenglas mit Schraubdeckel und kochen es aus.
2. Prüfen Sie aber vorher, ob der Pürierstab durch die Öffnung passt.
3. Schälen Sie die Zehen von zwei Knoblauchknollen
4. Geben Sie alle in das Glas und bedecken sie anschließend mit Rapsöl.
5. Pürieren Sie sie anschließend fein und ziehen den Stab vorsichtig heraus.
6. Bedecken Sie die fertige Paste mit einem Zentimeter Öl, damit sie nicht schlecht wird.

Wichtiger Tipp - auf das richtige Öl achten

Kein Olivenöl nehmen, es kristallisiert im Kühlschrank und kippt schneller! Außerdem hat es einen Eigengeschmack, den wir hier nicht brauchen. Deckel aufs Glas, Aufkleber "Knoblauchpaste" drauf und ab in den Kühlschrank. Einmal hergestellt, ist die Paste im Kühlschrank mindestens zwei Monate haltbar.

Dieses Thema im Programm: MDR FERNSEHEN | Riverboat | 07. Mai 2021 | 22:00 Uhr