

GEMÜSEMUS



Zutaten:

- 3 Karotten
- 1 mittelgroßer Sellerie
- 200g Zucchini
- 1 Zwiebel
- Zitronensaft von 1 Zitrone
- 1-2 Knoblauchzehen
- Salz bzw. Umesu
- Gartenkräuter nach Belieben: Schnittlauch, Petersilie, Thymian, Basilikum, Maggikraut, Oregano....
- Wildkräuter nach Belieben: Gundelrebe, Giersch, Löwenzahn, Bärlauch, Wiesenschaumkraut, Brennnessel
- Pfeffer
- Olivenöl
- Sojasauce Tamari

nach Bedarf:

- Rote Rübe, Paprika, Gurke, Lauch, Pastinaken, Avocado, Bio-Zitronenschale, Meerrettich

Zubereitung:

1. Das rohe Gemüse waschen, würfelig schneiden und mit dem Gemüeswolf faszieren. Die Zitrone kann ebenfalls würfelig geschnitten gemeinsam mit dem Gemüse faschiert werden.
2. Nach dem Faschiervorgang das Mus einsalzen oder drei Esslöffel Umesu hinzufügen, und während die Gartenkräuter geschnitten werden, ein bisschen ziehen lassen. Dann die Kräuter untermischen, mit Olivenöl & Pfeffer verfeinern und anschließend mit Tamari oder Salz abschmecken.

Zusatzinfo:

- Im Kühlschrank ist das rohe Gemüsemus (falls mit Umesu zubereitet) mindestens 2 Wochen haltbar!
- Schmeckt vorzüglich als Salatsauce, Dip-Sauce, Spaghetti- und Nudelsauce bzw. auch als Beilagensauce.