



# Knoblauchpaste

## ZUTATEN FÜR CA. 250 G

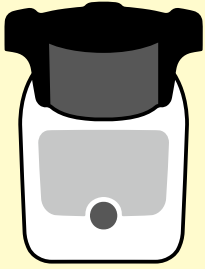
**4 frische Knoblauchknollen**

**120 g Sonnenblumenöl**

**½–1 TL Salz**

1. Den Rühraufsatz aufstecken.
2. Von den Knoblauchknollen oben und unten Stielansatz und Wurzel abschneiden, dann die einzelnen Knoblauchzehen in den Mixbehälter geben und **30 Sek./Stufe 4/mit MB** rühren.
3. Die Knoblauchzehen auf ein Holzbrett schütten und die schon abgelöste Knoblauchhaut ganz entfernen. Die Haut lässt sich nun gut abziehen.
4. Die geschälten Zehen in den Mixbehälter geben, Sonnenblumenöl und Salz dazugeben, **5 Sek./Stufe 5/mit MB** rühren und spateln, wiederholen.
5. Dann alles **40 Min./80°C/Stufe 1/ Linkslauf/ohne MB** erhitzen.
6. Paste in Schraubgläser füllen.
7. Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 2 Monate. Die Knoblauchhäcksel müssen immer mit Öl bedeckt sein, bei Bedarf etwas nachfüllen.

**Tipp:** Die leckere Knoblauchpaste kann für viele Aufstriche eingesetzt werden, und man spart so viel Zeit, weil man nicht mehr eigens Knoblauchzehen schälen muss. Da Olivenöl beim Kochen grünlich wird und dann bitter schmeckt, verwende ich lieber Sonnenblumen- oder Erdnussöl. Nach der Zubereitung den Mixbehälter gründlich vom Knoblauchgeruch befreien: 1000g Wasser mit 10 Tropfen gutem Spülmittel 10 Min./Stufe 4/mit MB rühren. Mit klarem Wasser gut nachspülen, Vorgang evtl. wiederholen.



# Vegetarisch und vegan

## Kokos-Minze-Ingwer-Paste

### ZUTATEN FÜR 250 G

1 kleines Bund frische Minze

10 g Ingwer

1 EL Limettensaft

200 g Kokosflocken

400 ml Kokosmilch

1 TL brauner Zucker

¼ TL Chilipulver

1. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, grob zerschneiden und in den Mixbehälter geben.
2. Ingwer schälen, in Stücke schneiden. Mit dem Limettensaft in den Mixbehälter geben, alles **5 Sek./Stufe 5/mit MB** hacken.
3. Kokosflocken, Kokosmilch, Zucker und Chilipulver zugeben und alles **15 Sek./Stufe 6/ mit MB** mixen.
4. Paste in verschließbare Dosen oder Gläser füllen.



# Paprika-Parmesan-Tomaten-Creme

## ZUTATEN FÜR 500 G

200 g Parmesan  
200 g rote Paprikaschoten  
125 g getrocknete Tomaten  
50 g Aceto Balsamico  
4 EL Knoblauchpaste (siehe Seite 14) oder  
3 EL Chilipaste (siehe Seite 11)  
50 g Olivenöl  
1 TL Honig  
¼ TL Salz  
¼ TL Pfeffer



1. Den Parmesan in 2 cm große Würfel schneiden und in den Mixbehälter geben, **5 Sek./Stufe 10/mit MB** hacken, spateln, dann **5 Sek./Stufe 7/mit MB** mahlen.
2. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden.
3. Paprika und die restlichen Zutaten zum Parmesan geben, **10 Sek./Stufe 6/mit MB** mixen, spateln, danach **10 Sek./Stufe 5/mit MB** rühren.
4. Paste in verschließbare Dosen oder Gläser füllen.

**Tipp:** Schmeckt besonders auf Weißbrot sehr fein. Im Kühlschrank aufbewahrt hält die Paste bis zu 1 Woche. Nach einem Tag schmeckt die Creme noch besser.

# Cashewfrischkäse

## ZUTATEN FÜR 350 G

250 g Cashewkerne  
100 g Banane  
150 g Kokosmilch  
2 TL Zitronensaft



1. Cashewkerne im Mixbehälter **5 Sek./Stufe 10/mit MB** hacken.
2. Banane schälen, in Stücke schneiden.
3. Banane, Kokosmilch und Zitronensaft zu den Cashewkernen geben und alles **10 Sek./Stufe 7/mit MB** mixen, nach Belieben spateln und Vorgang wiederholen.
4. Paste in verschließbare Dosen oder Gläser füllen.

# Pastinako

## ZUTATEN FÜR 500 G

- 75 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Sonnenblumenöl
- 400 g Pastinaken
- 100 g Paprikaschoten
- 100 g Zwiebel
- 1 EL Knoblauchpaste (siehe Seite 14)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Salz
- 1 TL Pfeffer



1. Sonnenblumenkerne und Sonnenblumenöl im Mixbehälter **9 Min./130°C/Stufe 1/ohne MB** rösten. Anschließend **10 Sek./Stufe 6/mit MB** mahlen.
2. Pastinaken waschen, schälen, in Stücke schneiden.
3. Paprika putzen und waschen. Zwiebel schälen und beides grob in Stücke schneiden.
4. Vorbereitetes Gemüse mit der Knoblauchpaste, dem Tomatenmark, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in den Mixbehälter geben und **10 Sek./Stufe 6/mit MB** mischen, spateln. Dann **9 Min./130°C/Stufe 1/mit MB** kochen.
5. Creme in verschließbare Dosen oder Gläser füllen und abgekühlt servieren.

**Tipp:** Die Paste schmeckt auch gut mit etwas Chili- oder Paprikapulver, Thymian, Smoked Curry oder Curry verfeinert. Wer es schärfer mag, gibt etwas von der Chilipaste (siehe Seite 11) dazu.