



Umami-Paste selber machen: Der ultimative Geschmackskick für Kartoffelgerichte

Kochutensilien

- Einmachglas

Zutaten

- 250 g Romatomaten
- 50 g getrocknete Tomaten in Öl
- 50 g entsteinte schwarze Oliven
- 1 El Kapern
- 50 g Walnüsse
- 3 Sardellen
- 2 Knoblauchzehen
- 25 g getrocknete Steinpilze
- 50 g geriebener Parmesankäse
- 1 El Tomatenmark
- 1 Tl Kräuter der Provence getrocknet
- 1 Tl Zitronensaft
- etwas Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- Salz

Zubereitung

Die Tomaten waschen und den Stielansatz entfernen. Danach die Tomaten grob würfeln und mit Wasser in einem Topf bedecken. Die Tomaten aufkochen und ca. 3 Minuten leicht köcheln lassen. Wenn sie zerfallen, die Tomaten durch ein Sieb abgießen und



abkühlen lassen. (Tipp: Das Tomatenwasser nicht wegschütten, es eignet sich super für Suppen!) Die abgekühlten Tomaten zusammen mit den Oliven, Kapern, Walnüssen und Sardellen in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Die Tomaten mit den Oliven, Kapern, Walnüssen und Sardellen in einen Becher geben und mit dem Pürierstab zerhacken.

Die Steinpilze in einer Gewürzmühle mahlen, den Knoblauch schälen und klein schneiden. Diese Zutaten zusammen mit dem Parmesan zur Paste geben, wieder alles gut mit dem Pürierstab zu einer Paste pürieren. Zum Schluss nun den Zitronensaft und Tomatenmark hinzugeben und etwas Olivenöl unterrühren. Die Paste nun durch ein Sieb streichen und zum Abschluss mit Salz und Zucker abschmecken.