



Olivenpaste

Elemente

Zutaten:

M	2-3 Reiswaffeln (Gluten freie)
W	100 g schwarze Oliven
H	Petersilie
H	Zitronensaft
F	Kurkuma
F	Paprika, mild
E	Olivenöl
M	Knoblauch
M	schwarzer Pfeffer
W	Salz

Zubereitung:

1. Oliven bei Bedarf entsteinen und klein schneiden. Petersilie waschen, trocknen, von den Stielen zupfen und zerkleinern. Knoblauch schälen und fein schneiden.

2. Nacheinander die Reiswaffelstücke (in den Händen zerbröseln) (M), Oliven (W), Petersilie (H), Zitronensaft (H) in einen Topf oder Schüssel (soll zum Pürieren geeignet sein) geben und vermischen. Kurkuma (F) und Paprika (F) zufügen, dann das Olivenöl (E) und den Knoblauch (M) untermischen. Das Ganze pürieren und mit Pfeffer (M) und Salz (W) abschmecken.

In ein Schälchen füllen und schön dekorieren (z.B. mit Petersilie oder Rucola).

Variation:

Dinkelzwieback anstatt Reiswaffeln verwenden, dann ist die Paste allerdings nicht mehr Gluten frei.

Legende: F=Feuer, E=Erde, M=Metall, W=Wasser, H=Holz

Geschmack pur gibt es nur von Mutter Natur.
Darum verwende ich nur Zutaten aus ökologischem Landbau.