

Rezept

## Knoblauchpaste mit Kräutern

Ein Rezept von Knoblauchpaste mit Kräutern, am 24.06.2026

### Zutaten

8 junge Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
8 Zweige Thymian	1 TL Meersalz
2 EL Olivenöl	2-3 Msp. abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
2 TL Zitronensaft	Salz
Pfeffer	4 Stängel Petersilie

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen (ca. 240 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

### Zubereitung

1. Den Backofen (außer bei Umluft) auf 200° vorheizen. Die Knoblauchstiele knapp über der Knolle abschneiden, die Außenhaut jeder Knolle viermal von oben nach unten einschneiden und zurückschlagen, sodass die Zehen freiliegen. Die Knollen in eine ofenfeste Form legen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, Blätter bzw. Nadeln abstreifen und mit dem Meersalz darüberstreuen. Den Knoblauch mit dem Öl beträufeln und im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 45 Min. backen. Dabei mehrmals mit Flüssigkeit aus der Form begießen.
2. Knoblauch herausnehmen, abkühlen lassen und aus den Häuten drücken. Mit den Kräutern aus der Form, Zitronenschale und -saft, Salz und Pfeffer gut vermischen oder pürieren. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blätter fein hacken und unterheben. Der Aufstrich schmeckt auf geröstetem Brot und als Nudelsauce.