

Rezept

Kurkuma-Paste

Ein Rezept von Kurkuma-Paste, am 15.12.2025

Zutaten

20 g Kurkuma

100 ml Wasser

Rezeptinfos

Portionsgröße 60 g | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Haltbarkeit** 2 Wochen im Kühlschrank

Zubereitung

1. Koche für etwa 60 g Paste 20 g gemahlene Kurkuma mit 100 ml Wasser in einem Topf unter Rühren ein, bis eine zäh flüssige Masse entsteht. Die Paste hält sich im Kühlschrank bis zu zwei Wochen. Sie passt nicht nur in viele Gerichte, sondern sie ist auch ein wirkungsvolles Erste-Hilfe-Mittel bei Verbrennungen, Insektenstichen, Kratzern und Schürfwunden.