

Rezept

## Kurkuma-Paste

Ein Rezept von Kurkuma-Paste, am 21.06.2024

### 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.