

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenaukreis.de
www.EZ-Ortenau.de



Kräutersalz selbst gemacht

Sammeln und trocknen Sie im Verlauf des Gartenjahres Thymian, Majoran, Kerbel, Rosmarin, Basilikum, Estragon, Bohnenkraut, Liebstöckel, Oregano und Petersilie. Fehlende Kräuter werden zugekauft. Trocknen Sie außerdem auf einem Sieb Lauch und dünne Zwiebelscheiben.

Die Kräuter und das getrocknete Gemüse werden getrennt mit der Küchenrolle auf glatter Unterlage mehrfach gewalzt (Wellholz) und durchgeseibt, bis ein feines Mehl entstanden ist. Grobe Stängelteile werden dabei entfernt.

Walzen und sieben Sie ebenso sehr feines Meersalz (kein Jodsalz). Ihre richtige Mischung erzielen Sie durch Riechen und Abschmecken des Kräutersalzes. Auch Weglassen weniger beliebter Kräuter ist möglich. Ihre Lieblingskräuter sollten den Ton angeben.

Tipp: Das Kräutersalz kann auch in einem Multihacker oder in der Kompaktküchenmaschine mit dem Messereinsatz zerkleinert werden.

Viel Petersilie gibt dem Salz eine schöne Farbe. Würzen sie mit wenig gemahlenem Kümmel, Rosenpaprika und frisch gemahlenem buntem Pfeffer.

Das fertige Kräutersalz wird in gut verschlossenen Gläsern aufbewahrt. Vor Gebrauch schütteln, da sich das Salz mit der Zeit absetzt.

Die Kräutermischung ohne Salz ergibt mit ÖL eine leckere Marinade für Grillfleisch. Für Kräuterbutter kann man zusätzlich Zitronenthymian zur Kräutermischung zugeben.

