

Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp 14:

Kräutersalz selbst herstellen



Ich brauche

- frische Kräuter nach Geschmack, in Bio-Qualität oder aus dem eigenen Garten
- Salz

Ich erhalte z.B.

- Suppengewürz
- Pizzagewürz

nach meinem Geschmack

Zutaten:

- Je mehr Kräuter man im Verhältnis zur Salzmenge nimmt, desto mehr Kräutraroma bekommt man.
- Je mehr Salz man nimmt, desto länger ist die Mischung haltbar.
⇒ Es lohnt sich also, für den eigenen Bedarf zu experimentieren.

Im Beispielrezept stehen Kräuter und Salz im Verhältnis 1:10, also 10 g Kräuter auf 100 g Salz:

- 100 g Speisesalz, möglichst aus der Region
- 10 g Kräuter nach Wahl in Bio-Qualität, evt. aus dem eigenen Garten

Folgende Kräuter sind besonders gut geeignet:

- | | | |
|-------------|----------------|-------------|
| • Rosmarin | • Oregano | • Sellerie |
| • Basilikum | • Schnittlauch | • Bärlauch |
| • Thymian | • Petersilie | • Knoblauch |
| • Salbei | • Dill | |

Minze und Lavendel sind auch möglich, müssen aber sehr vorsichtig dosiert werden, weil sie andere Zutaten leicht überdecken.

So geht's:

- Kräuter waschen und trockenschleudern oder abtupfen.
- Kräuter mit dem Küchenmesser oder Wiegemesser fein hacken.
- Kräuter mit dem Salz mischen. Für eine homogene Masse optional das Kräutersalz in einer Küchenmaschine, in einem Mörser oder mit einem Pürierstab fein mahlen.
- Kräutersalz auf einem Teller auf der Heizung oder auf einem Backblech ausbreiten und an der Luft trocknen.
- Für ein gleichmäßiges Ergebnis das Salz regelmäßig umrühren.
- Fertiges Kräutersalz in ein luftdichtes Gefäß umfüllen.

Beispiel 1: für Suppen

Kräutersalz mit Schnittlauch, Petersilie, Dill und Sellerie

Beispiel 2: für Pizza und Pasta

Kräutersalz mit Paprikagewürz, Oregano, Knoblauch, Basilikum

Zum Weiterlesen:

- <https://utopia.de/ratgeber/kraeutersalzelber-machen-einfache-anleitung-fuer-aromatisches-salz/>
- <https://www.smarticular.net/baerlauch-salz-selber-machen-kraeuter-pfluecken-langehaltbar/>
- <https://www.smarticular.net/rezpte-fuer-kraeutersalz-wildkraeuter-wuerzsalz/>