

Kräutersalz selber mischen

In frisch geernteten Kräutern finden sich die meisten, wertvollen Inhaltsstoffe und Duftstoffe. das Salz nachher getrocknet oder sofort gebraucht werden.

1 Tasse gehackte frische Kräuter

Kräuter ev. waschen, trocknen (Küchentuch) und klein schneiden/ Stiele entfernen oder Blättli ablesen. In einem Konfiglas 2-3 Tage stehen lassen- ab und zu schütteln – wenn es zu feucht ist mehr Salz beifügen. (Salz nimmt Duftstoffe auf).

¼ – ½ Tasse Salz

Kräuter-Salz-Gemisch auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, leicht geöffnet bei 40-50°C, 1 Std. trocknen/ über Nacht. In die Kräutermühle einfüllen oder mit einem Mixer mahlen.

Es ist auch möglich die Kräuter gebündelt an Schnüren zum Lufttrocknen aufzuhängen und danach auf einem sauberen Küchentuch mit den Händen vom Stiel abstreifen, ev. zerdrücken und mit dem Salz in der Mühle mischen. (doppelte bis dreifache Menge).

Grundsätzliche kann jedes Salz verwendet werden.

Rezept: Einfach nachhaltig einkochen/ Maria Panzer S.50

Kräutermühlen von IKEA zum nachfüllen.

Grobkörniges Schweizer Salinen-Salz: Fleur des Alpes 200g/ 9.90, grobkörnig- online bestellen

Alle Kräuter die gut schmecken, gut schmeckt kann man mischen- Rosmarin, Thymian, Petersilie, aber auch Basilikum der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Vorsicht bei Lauchgewächse wie Zwiebel und Knoblauch sie verleihen einen starken, speziellen Geschmack- zurückhaltend beimischen. Für mehr Farbe können getrocknete Blüten beigegeben werden: Ringelblume, Kornblume, Schnittlauchknospe, Basilikumblüte, Borretsch, ...

Gemüsesalz: zB.: Sellerierandschichten klein hacken, dörren, mit grobkörnigem Salz in eine Salzmühle füllen. (fast alle Gemüseschalen kannst du so verwerten)



Es können weitere Gewürze und Aromen wie Pfeffer, Chili, getrocknete Tomaten, Oliven und vieles mehr ergänzt werden

Dörren zwischen bis 40-50 °C ist sehr schonend und viele Vitamine, Duft- und Farbstoffe bleiben erhalten.