Salz, einmal anders

Ohs und Abs kann man mit selbst gemachtem Gewürzsalz unter dem Christbaum ernten. Wer glaubt, dass dies eine aufwändige Sache ist, irrt. Renate Leitner aus Micheldorf kennt viele Rezepte. *Von Karin Haas*

GESCHENKTIPP

Sie ist ein bisserl eine Kräuter-Hex'. Denn Renate Leitner ist vor allem, was so spricht, auch Dir. Die Micheldorferin Bezirk Kirchdorf/Traun ist diplomierte Heilkräuterpädagogin. Das beschreibt sie aber auch nicht richtig. Denn die frühere Büromangerin wurde vor zweiten Bildungsweg auch zur Kreypädi für Salz. Damit sind nicht „normales" Salz und Sorten wie Meersalz, Hawaii- und Himalaya-Salz gemeint. Letzteres verwendet Renate Leitner auch. Doch die und vor die Kamerin selbst gemachte Kräuter- und Gewürz-Salze.

Die haben es nicht nur geschmacklich in sich. Sie sind auch injodiert und frei von künstlichen Farbstoffen, künstlichen Aromen und Konservierungsmitteln. Obendrein helfen die in die enthaltenen Kräuter, die kaum Mühe zu finden, sie stärken das Immunsystem, bringen Energie und helfen sicher zudem, das Gewicht zu halten.

In der einfachsten Variante genügt es, einige Zweigerl Rosmarin fein zuhacken und in ein schönes Glasgefäß mit Salz zu legen. Nach einigen Tagen nimmt das Salz das Kräuteraroma an. Doch Achtung! Es sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden. Nebenstehend drei Rezepte, die nach Lust und Laune auch variiert werden können.

Wer das sinnliche Aromaerlebnis gewerbe Geld verschenken möchte, aber keine Lust auf Selbermachen hat, kauft bei Leitner ein. Sie hat eine ab 30 verschiedene Salze und Gewürzmischungen auf Vorrat. Wie wär's mit Nano-Salz, Lavendel-Blüten oder Kurkuma-Citro-Salz? **www.herbsoutt.com**

Mahlen bringt Aroma. Fotos: Weihbold

1 | DAS RAFFINIERTE

KRUSTENSALZ CHILI & KAFFEE

Nur für Erwachsene

Zutaten: 100 g Meersalz, 1 TL Rauchsalz (kann bei Leitner gekauft werden), 1–2 Espresslöffel Kaffeebohnen, 1–2 Chilischoten (je nach gewünschter Schärfe), 15 g Koriandersamen ganz, 15 g Kreuzkümmel ganz, 2 EL Knoblauchscheiben getrocknet, 2 EL Zwiebelscheiben getrocknet, 2 EL Senfkörner ganzes, 5 EL Wacholderbeere, 4 EL Paprika süß

Zubereitung: Gewürze (bis auf die Kaffeebohnen) fein hacken (mit Kaffeebohnen fett or anbraten, Kaffeebohnen lassen, grob mahlen und mischen. Dann Zwiebel und Knoblauch zerkleinern und gut mischen. Mit dem Salz vermischen. Mischen. Dazu kann man eine Mixer nehmen oder eine alte Kaffeemühle. Passt zu kurz angebratenem Fleisch, Blaukrautsuppe, Tomatenfisch, Braten und Gemüsebällchen.

2 | DAS BODENSTÄNDIGE

SELLERIE-SALZ

Zutaten: 300 g Meersalz naturrein, (8 dl), 700 g trocken-Selerie (Handvoll Selleriekräuter, 3 EL Selleriesamen, 3 Stk. Stangensellerie

Zubereitung: Knolle schälen, viertel, Stangensellerie schälen, Samen mahlen, Selleriekräuter hacken, alles mischen, mit Salz in die Mühle geben, kurz durchmahlen, im Kühlschrank lagern, kann nach sechs Tagen durchziehen auch getrocknet werden (Backrohr, 45 Grad, sechs Stunden). Passt hervorragend in Suppen, Eintöpfen, in den Bloody Mary und in die Bloody Mary.

Perfekt zum Verschenken

3 | DAS PFEFFERIGE

RED-CARPET-SALZ

Zutaten: 100 g frische rote Rüben, 300 g Meersalz, 1 TL getrocknete Thymian, Schale von drei Bio-Orangen, Mark von 2 Stangen Bourbon-Vanille, 1 TL einwerfen Pfeffer, 1 TL Kurkuma, wenn gewünscht.

Zubereitung: Rote Rüben schälen (Achtung, Färbe- und Handschuhe), fein reiben, Meersalz, Orangenzestes (Schale abreiben ohne weißen Anteil), Thymian, Vanillemark kurz Gewürze hinzufügen, alles vermischen, im Kühlschrank einige Tage durchziehen lassen, auf Backblech auf Backpapier dünn ausbreiten, bei 40 Grad Ober-/Unterhitze trocknen. Stark oftmals, damit Feuchtigkeit entweichen kann. Wenn das Salz bröselig ist, in Schraubgläser füllen, kühl und dunkel lagern.

OÖ. Nachrichten – Hoamatland 5.12.2015 – Karin Haas, Foto Volker Weihbold