



MITTWOCH, 19. AUGUST 2015

Kräutersalz selbst gemacht

Hochwertiges Salz, aromatische Kräuter und vielleicht noch ein paar duftende Blüten: Recht viel mehr braucht man nicht für die gesunde Würze aus dem Garten. Ein paar spätsommerliche Rezepte zum „D'rüberstreuen“.
Von Valerie Hader

Mit schmackhaften Kräutersalzen kann man vielen Gerichten den letzten Schliff verpassen. Sie sind perfekt für die schnelle- und gesunde Küche, kommen komplett ohne künstliche Geschmacks-, Farb- und Konservierungsstoffe aus – und sind dazu auch noch ganz einfach selbst zu machen“, sagt Renate Leitner.

Wie das zeigt die oberösterreichische Heilkräuterpädagogin in ihrem Buch „Kräutersalz – Edelsteine der Pflanzen und weißes Gold“, indem sie ihre besten Rezepte vom universell einsetzbaren Kräuter-Basis-Salz bis hin zu Zitronensalz und so außer-gewöhnlichen Kombinationen wie Lavendel- oder einem Liebes-Duftsalz.

Allern bei der Frage nach dem „richtigen Salz“ gibt es keine allgemein gültige Antwort. „In diesem Punkt gehen Meinungen über Geschmäcker ausbander“, sagt Leitner. „Meersalz, Ursalz, Meinsalz, Himalajasalz, Fleur-de-Sel. Im Handel werden viele verschiedene Salze in unterschiedlichsten Größen und Formen angeboten. Ich selbst verwende für meine Mischungen ausschließlich hochwertiges Salz, von dem ich überzeugt bin, dass es den Eigengeschmack der Speisen in der Kombination mit dem Kräutern hebt.“

Eine kleine Orientierungshilfe mit Tipps der Autorin finden Sie im Stichwort rechts. Und noch ein Hinweis: „Jedes Kräutersalz sollte in jedem Fall kühl und dunkel gelagert werden.“

Kräuter-Salz

Zutaten: 1 Teile frische Kräuter, 2 Teile Salz, für die Mischung eignen sich Selleriekraut, Liebstöckel, Mörtze, Knoblauchsgrün, Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Kümmelgrün (wenig), Thymian, Estragon, Kerbel, Karottengrün (wenig). Die Auswahl ist beliebig und je nach Jahreszeit erweiterbar.

Zubereitung: Kräuter fein schneiden, Salz mit frischen Kräutern und Gewürzen mischen und kurz in der Mühle mahlen. In Schraubgläser abfüllen, fest andrücken und im Kühlschrank lagern. Zum Durchleben regelmäßig umrühren. Falls gewünscht, kann es auch getrocknet werden.

Verwendung: Das Kräuter-Basis-Salz ist universell einsetzbar, zum Abschmecken, für Suppen, Salate, Soßen, Gemüse. Aber: Nicht milksäure, erst kurz vor Ende der Garzeit mit dem Salz würzen.

Ein Mischung, die ausschließlich aus Kräutern besteht, ist ebenso möglich. Dazu nimmt man etwa zehn verschiedene getrocknete Kräuter (wie Zitronen, Thymian, Majoran, Oregano, Liebstö-

ckel, Petersilie, Sellerie, Ysop, Dill, Bohnenkraut, Basilikum). „Jedes Kräutersalz ist zum Beispiel optimal, wenn die Suppe schon genug gesalzen ist, aber noch etwas Geschmack fehlt“, sagt Renate Leitner.

Und noch einen Tipp hat sie: Das reine Kräutersalz lässt sich auch mit Gewürzen wie etwa Pfeffer, Paprika, Kümmel, Chili, Kurkuma, Lorbeer, Wacholder oder Kardamom aufpeppen. Als natürliche Geschmacksverstärker bieten sich zusätzlich getrocknete gemahlene Steinpilze oder Champignons an.

Zitronen-Salz

Zutaten: 2 Bio-Zitronen, 100 g feines, natürliches Meersalz

Zubereitung: Zitronen heiß waschen, abtrocknen, Zesten abschälen (ganz dünn, ohne der weißen Haut) und mit einem Wingeresser zerhacken. Zitronen auspressen mit Meersalz mischen. Alles zusammen in der Mühle grob mahlen. In Schraubgläser füllen und im Kühlschrank zwei Tage durchleben lassen. Dann dünn auf ein Tuch streichen



TIPPS ZUR HERSTELLUNG

Einheimische Kräuter mit Steinsalz mischen, schließlich wird es auch in unserer Heimat abgebaut.

Für mediterrane Kräuter und Würzmischungen Meersalz verwenden.

Für Salze, die öfter gemahlen werden, großkörniges Salz nehmen – das gilt auch für Salzmühlen und die Suppenwürze. Für die Tischstreuer bevorzugt ich feines natürliches Meersalz, ebenso für getrocknete Kräuter“, rät Autorin Renate Leitner.

Da ätherische Öle beim Mahlen von Kräutern und Gewürzen freierwerden, unbedingt sofort zumindest einen Teil des Salzes dazugeben, damit das Salz diese Geschmacks- und Wirkstoffe an sich bindet.

„Achten Sie darauf, dass das Salz nicht zu feinst gemahlen wird, weil es dabei die Wirkkraft verliert. Kleine Salzkrümel sollten sichtbar sein.“

Es gibt kein hundertprozentiges Rezept für Kräutersalz. „Fakt ist, dass die Qualität der Kräuter und Gewürze immer ausschlaggebend ist. Die Menge und die Kombination ist Geschmackssache und kann dementsprechend variieren.“

➔ Fortsetzung Seite 2



Lavendel ist nur eine von vielen Zutaten für aromatisches Kristersalz. Kreative Rezepte kennt Kräuterköperin Renate Leitner.

Foto: colourbox/Verlag

➔ Fortsetzung von Seite 1

und über Nacht bei 40 Grad im Backrohr (Spalt offen lassen) trocknen lassen. Nochmals mahlen, Mischung in ein Schraubglas füllen, kühl und dunkel lagern.

Verwendung: Erfrischender, zitroniger Geschmack, passt für Salzdressings, Aufstriche, Fischgerichte, Meeresfrüchte, Kuchen.

Rosenblüten-Duftsalz

Zutaten: 100 g Meersalz, naturrein, 2 Handvoll frische Rosenblütenblätter von Duftrosen (getrocknet 1 Handvoll) oder Blütenknospen, 1 Prise Tonkabohne, 1 TL rosa Pfefferbeeren

Zubereitung: Rosenblütenblätter abzupfen, fein hacken und kurz mit der Hälfte des Salzes mahlen, Tonkabohnen reiben, alles vermischen und mit der zweiten Hälfte des Salzes und den Pfefferbeeren kurz mahlen. Bei frischen Rosen ein paar Tage im Kühlschrank durchziehen lassen, dann Salz im Backrohr bei 40 Grad (Für einen Spalt geöffnet, damit Feuchtigkeit entweichen kann) über Nacht trocknen. Nochmals mahlen, in Schraubgläser füllen, beschriften, kühl und trocken lagern.

Verwendung: Schmeckt vorzüglich zu allen Salaten, Käse, Aufstrichen, Fisch und Meeresfrüchten, außerdem perfekt für die orientalische Küche.



Oliven-Salz

Zutaten: 100 g Meersalzlocken, 40 g frische Oliven, schwarz, entsteint, 6 Zweige frisches oder getrocknetes Olivenkraut, 4 Zweige Oregano, 10 Blattpaare Basilikumblätter, 2 Zweige frischer Rosmarin, 1 EL schwarze Pfefferkörner, ¼ TL rosa Pfefferbeeren

Zubereitung: Gewürze mit der Hälfte des Salzes mahlen, gehackte Kräuter und gehackte Oliven hinzufügen und zu einer Paste mixen, restliches Salz beimengen und durchmischen. In Schraubgläser füllen und im Kühlschrank lagern. Als Tischwürze trocknen, bei 40 Grad im Backrohr über Nacht auf einem Backblech (Spalt offen lassen) geben und anschließend nochmals mahlen.

Verwendung: kann mit gegart werden, für Pasta, Salat, Gemüse, Pizza, Aufläufe, Tomaten mit Mozzarella, auf Baguette mit etwas Öl beträufelt und kurz unter dem Grill geröstet. Sparsam verwenden!

Lavendel-Salz

Zutaten: 1 Handvoll frische Lavendelblüten, 50 g Meersalz, naturrein, 1 TL Fenchelsamen, 2 TL Zitronenverbene

Zubereitung: Feinsieb mahlen. Frischen Lavendel mit nicht zu grobem Meersalz mischen und in der Gewürzmühle fein mahlen – dabei erhält es seine blaue Farbe. Im Kühlschrank eine Woche lang durchziehen lassen, trocken

Verwendung: passt zu Wild, Lamm, Soßen, Chili, Pasta, mediterranen Gerichten, Salzknabbergebäck, (frisch-Käse. „Sparsam verwenden, da es einen intensiven Geschmack entwickelt“, rat Renate Leitner. Ihr persönlicher Tipp: Lavendelsalz ist auch sehr dekorativ und ist deshalb ein schönes Geschenk. Dazu Salz in ein dekoratives Glas füllen und dieses mit einem Lavendelzweig dekorieren.

Liebes-Duft-Salz

Zutaten: 100 g Stein- oder Meersalz, natur, feinkörnig, 2 EL Rosmarin, 2 EL Bohnenkraut, 2 EL Minze (Schokoladen- oder Erdbeermintze), 1 Handvoll Orangenblütenknospen, Schale von einer 1/2 Bio-Orange, 2 Duftrosenknospen, 1/3 Tonkabohne, etwas Fenchelsamen

Zubereitung: Kräuter und Blütenknospen grob hacken, Orangenschale grob hacken. Mit Salz mischen und grob mahlen. Abfüllen und einige Tage ziehen lassen, trocknen. Tonkabohne reiben, alles zusammenmischen und fein mahlen.

Verwendung: Brotbelag, Salat, Suppe, Käse, Gemüse, Meeresfrüchte. „Es duftet verführerisch. Noch steigern lässt sich der Genuss, wenn es mit entsprechenden Gerichten serviert wird.“

Buchtipp: Renate Leitner: „Kräutersalz – Edelsteine der Pflanzen & Weißes Gold“, Freya-Verlag 19,90 Euro

