

DIE (GE)WÜRZE DES LEBENS

MIT EINER PRISE SELBSTGEMACHTEM MEDITERRANEM KRÄUTERSALZ KANN MAN DEN LIEBLINGSGERICHTEN DAS GEWISSE ETWAS VERLEIHEN.

Fotos: Daniel Waschnig Photography

Im Kräuterdorf Irschen, inmitten des Kärntner Drautales, können Kräuterliebhaber und Naturfans eine Auszeit von der Hektik des Alltags genießen. „Hier im Kräuterstadel kann man sich wirklich wohlfühlen – es liegt eine ganz besondere Ruhe in der Luft“, erzählt Kräuterexpertin Renate Tiefnig. Doch auch zu Hause lässt sich die wohltuende Kraft der Kräuter nutzen, zum Beispiel in Form eines mediterranen Kräutersalzes.

Die Zubereitung

„Das mediterrane Kräutersalz lässt sich ganz leicht herstellen“, betont die Expertin. Am besten verwendet man getrocknete Kräuter, doch auch mit frischen lässt sich das Gewürzsatz zubereiten: „Bei frischen Kräutern muss man etwa die doppelte Menge nehmen. Nur die Chilischoten sollten auf jeden Fall getrocknet sein, denn durch ihren hohen Feuchtigkeitsanteil können sie sonst nicht gut verarbeitet werden.“

Für das Kräutersalz werden zuerst Thymian, Rosmarin, Oregano und Salbei im Mörser

klein gemahlen. Anschließend werden auch die Chilischoten mitsamt Kernen gemörsert: „Bei den Chilis sollte man lieber nach Gefühl dosieren und zwischendurch abschmecken, damit das Kräutersalz nicht zu scharf wird“, weiß Renate Tiefnig aus eigener Erfahrung. Zum Schluss wird die Kräuter-Chili-Mischung mit dem Salz vermischt und in Gläser abgefüllt.

Bei der Verwendung von frischen Kräutern sind die Zubereitungsschritte dieselben, jedoch muss am Ende das fertige Salz noch etwa zwei Tage auf einem Blech verteilt trocknen.

Das fertige Produkt kann vielfältig eingesetzt werden: für Gegrilltes, pikante Kartoffelwedges oder bunt gemischte Gemüsepfannen. Zudem sind die Zutaten überall erhältlich: „Getrocknet kann man die Kräuter in den meisten Lebensmittelgeschäften finden und auch im eigenen Küchengarten sollten Rosmarin, Oregano, Salbei und Thymian natürlich nicht fehlen.“ So lässt sich mit wenig Aufwand ein bisschen mehr Würze in die Küche – und ins Leben – bringen.



Das Kräutersalz lässt sich auch über längere Zeit hinweg ohne Bedenken lagern.

REZEPT

1 kg Salz, 15 g Thymian
15 g Rosmarin, 15 g Oregano
15 g Salbei, 2 getrocknete
Chilischoten



Mit dem Kelag-PlusClub 10% auf alle Bücher im Kräuterhaus oder in der Kräuterwerkstatt sparen.
plusclub.at/kraeuterdorf