Bärlauch-Chili-Salz

Meine liebste Kräutermischung ist das Bärlauch-Chili-Salz. Ich trockne jeweils die Kräuter selber. Es ist jedoch auch möglich, gekaufte Kräuter für die Mischungen zu verwenden. Für die Kinder verwende ich mildes Kräutersalz, weil sie scharf (noch?) nicht mögen.

Zutaten:

- 5 Teile Meersalz
- 3 Teile Bärlauch
- 1 Teil Knoblauch
- 1 Teil Peperoncini (oder mehr je nach Schärfe)
- 1 Teil Karotten
- 1 Teil Schnittlauch
- 1 Teil Lauch

Zubereitung:

Die getrockneten Gewürze mit der Hand etwas zerreiben und einzeln im Mixer oder im Mörser mahlen.

Getrocknete Zutaten mit dem Meersalz mischen.

Natürlich kann man das Salz auch weglassen und hat einfach eine Kräutermischung.

Dieser Artikel wurde am 19.02.2016 veröffentlicht.

Salatkräuter

Damit ich auch im Winter für den Salat Kräuter habe, trockne ich in der Saison viele Kräuter. Diese mixe ich in der kalten Jahreszeit. Je nach Kräuterangebot ändere ich manchmal die Zutaten. 2016 wuchs bei uns Basilikum schlecht. Wir brauchten das Basilikum frisch und es gab zu wenig zum Trocknen. Ich nahm Bohnenkraut für die Salatmischung anstatt Basilikum.

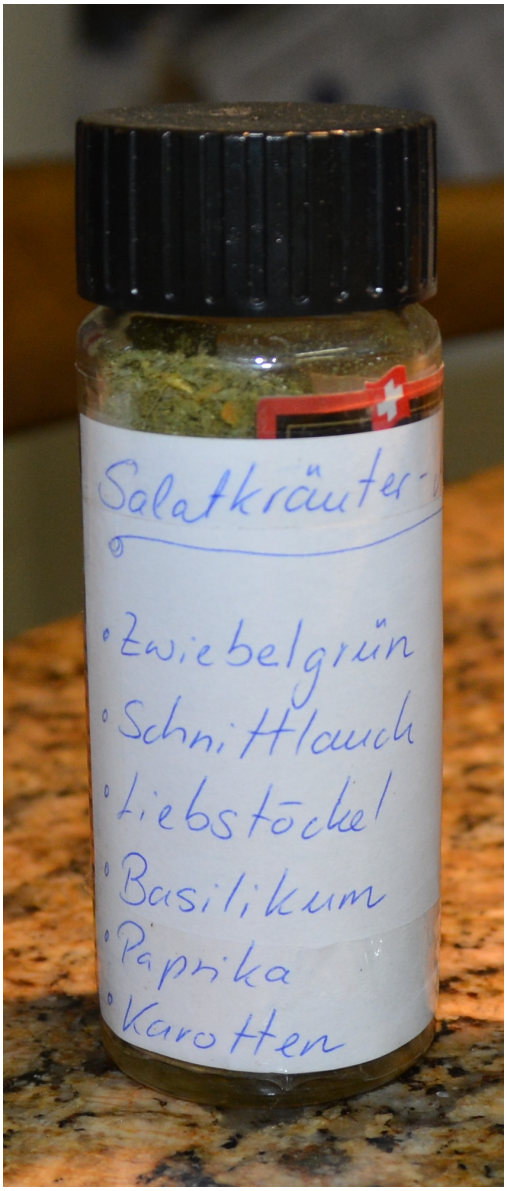
Zutaten:

- 2 Teile Zwiebelgrün
- 2 Teile Schnittlauch
- 2 Teile Liebstöckel
- 1 Teil Basilikum
- 1 Teil Karotten
- 1 Teil Peperoni

Zubereitung:

Die getrockneten Gewürze mit der Hand etwas zerreiben und einzeln im Mixer oder im Mörser mahlen.

Alles vermengen und in Streugewürzdosen abfüllen.



Dieser Artikel wurde am 19.02.2016 veröffentlicht.

Geröstete Sonnenblumenkerne

Sonnenblumenkerne mag ich auf ganz verschiedene Art und Weise. Mit den Kernen kreiere ich zum Beispiel meine eigenen Sonnenblumenkern-Aufstriche. Für Salate röste ich Sonnenblumenkerne an. Auf Salat schmecken mir die Kerne sehr

gut. Sie verleihen dem Salat Knoblauch-Geschmack, den ich liebe.

Die Sonnenblumen im Garten zu haben, ist ein besonderes Geschenk für mich. Die Kerne überlassen wir jeweils den Vögeln.

Zutaten:

- 100g Sonnenblumenkerne (oder andere Kerne)
- 1 Teelöffel Sonnenblumenöl
- 1 Knoblauchzeh
- Kräutersalz (z.B. Bärlauch-Chili-Salz)

Zubereitung:

Öl in die Pfanne geben und die Sonnenblumenkerne dazu geben.

Auf hoher Stufe die Kerne anbraten. Dabei stetig umrühren.

Sobald sich die Kerne verfärben die Pfanne sofort vom Herd nehmen.

Die Knoblauchzehe direkt auf die Sonnenblumenkerne pressen und gut umrühren.

Mit dem Kräutersalz würzen. Die Kerne gut umrühren und in der Pfanne lassen bis sie ausgekühlt sind.

Ich röste die Kerne meistens in etwas grösserer Menge an. Sie stehen auf unserem Esstisch bereit für Salate.

Unsere Sonnenblumen im Garten im September 2015

Dieser Artikel wurde am 19.02.2016 veröffentlicht.