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.

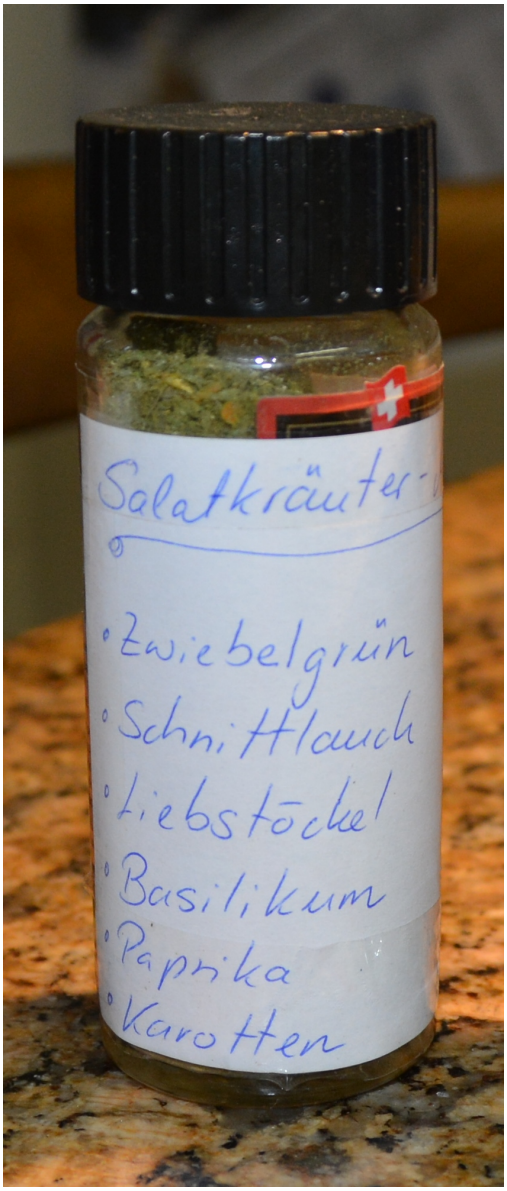
Zutaten:

- 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.

Winterliche Salatsauce

Einmal pro Tag gibt es bei uns in der Regel einen Salat. Dabei wähle ich Salate, die regional und saisonal käuflich sind. Am liebsten nehme ich Salat aus dem eigenen Garten. Die Salatsauce passe ich oft auch der Jahreszeit an. Meine winterliche Salat-Sauce passt gut zu Nüsslisalat und Kopfsalat, der Ende des Winters meistens schon zu haben ist, wie auch zu bitteren Salaten wie Chicorée und Endivie. Bittere Salate lege ich ca. 10 Minuten in warmes Wasser ein, damit sie etwas an Bitterkeit verlieren. Zur Sauce gebe ich für die bitteren Salate 1 Teelöffel Ketchup bei.

Zutaten:

- 0.5 dl Sonnenblumenöl
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 1 Teelöffel (gehäuft) Senf
- 1 Teelöffel weisses Mandelmus
- je nach Salat 1 Teelöffel Ketschup
- 1 kleine Schalotte
- 1 Kaffeelöffel Salatkräuter
- Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Schalotte klein schneiden.

Alle Zutaten gut vermischen.

Mit Salz abschmecken.

Geröstete Sonnenblumenkerne, geröstete Nüsse, gedünsteten Pilze oder Croutons geben dem Salat noch eine besondere Note.

Dieser Artikel wurde am 19.02.2016 veröffentlicht.

Kürbissuppe

Die Kürbissuppe halte ich einfach. Mir schmeckt der Kürbisgeschmack am besten pur. Immer wieder staune ich über die verschiedenen Sorten von Kürbis und freue mich über die Geschmacksvielfalt.

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- Kürbis
- Kürbiskernöl
- Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung:

Eine Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden.

Den Kürbis schälen und in grobe Würfel schneiden.

Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Den Kürbis zufügen, salzen und kurz mitdünsten.

Wasser einfüllen bis der Kürbis ganz bedeckt ist.

Solange kochen bis der Kürbis weich ist. In der Zeit bereite ich die Croutons, die wir in der Suppe mögen, zu.

Mit dem Stabmixer pürieren.

Mit Pfeffer und Muskat abschmecken.

Wir mögen in der Suppe ab und zu Croutons.

Dieser Artikel wurde am 05. Januar 2016 veröffentlicht.