

## FITMACHERREZEPTE (2)

### Kräutersalz

Zum würzen von Brotaufstrich

z. B. Kräuterquark, Suppen, Soßen, Salate, Gurken, Tomaten, Kartoffeln

Kräutersalz ist ganz einfach in seiner Herstellung. Wunderbar an der Herstellung ist, dass sich jedes Kind nach eigenem Geschmack seine Kräutermischung zusammenstellen kann.

**Zutaten:** 70 g Meersalz, 30 bis 60 g getrocknete Kräuter z. B. Salbei, Knobi-Gras, Basilikum, Kapuzinerkresse etc. Getrocknete Kräutermenge kann nach Gefühl und Vorlieben variieren

**Zubereitung:** Salz und Kräuter mit Mörser in aller Ruhe verreiben bis das Salz nach den Kräutern riecht und die Kräuter ganz fein zerrieben sind.



**Tipp:** Kräutersalz eignet sich auch gut als „Mitbringsel“ für eine Gartenparty oder Kochabend mit Freunden.

### Sauerampfer-Suppe

**Zutaten:** 350 g Sauerampfer (geputzt, gewaschen,) 3 Kartoffeln ggewaschen, in Würfel geschnitten, 50 g Butter, 1,5 l Gemüsebrühe, 2 Eigelb, 4 EL Kräutersalz



**Zubereitung:** Sauerampfer in nicht zu heißer Butter andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen und pürieren. Brühe zum Kochen bringen und die Kartoffelwürfel dazugeben. Anschließend abschmecken und ca. 30 Min. kochen lassen. Eigelbe mit der Sahne und etwas heißer Suppe verrühren. Diese Mischung in die Suppe gießen. Suppe bei geringer Hitze kurz binden lassen, dabei ständig umrühren (nicht aufkochen). Die restliche Butter dazugeben und anrichten.

## Kresse-Remoulade

**Zutaten:** 250 ml Miracel Whip oder selbstgerührte Mayonnaise, 150 g Natur-Joghurt, 1 EL Zitronensaft, Prise Cayennepfeffer, 1 Kästchen Brunnenkresse, Schnittlauch und Petersilie, 1 Tomate, Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Die Mayonnaise mit dem Joghurt verrühren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Cayennepfeffer würzen. Die Kresse und die übrigen Kräuter verlesen, waschen und fein hacken. Mit der Remoulade vermischen und die entkernte, fein geschnittene Tomate vorsichtig unterheben.

Nochmals abschmecken und mit Kresseblättchen garnieren. Schmeckt lecker als Dipp zu Gemüsestückchen und mit Crackern.



## Kräuteröl

Aus frischen Kräutern und gutem ÖL lässt sich ohne viel Aufwand ein gesundes und aromatisches Kräuteröl herstellen, in schöne Flaschen gefüllt ein dekoratives, persönliches Geschenk! Zum Aromatisieren von Öl eignen sich nahezu alle Würzkräuter. Die ätherischen Öle der Kräuter sind fettlöslich und werden vom Öl aufgenommen und konserviert. Daher sind getrocknete Kräuter ungeeignet.

In ½ l hochwertigen Öles (kaltgepresstes Olivenöl) gibt man einige Stängel Thymian, Majoran, Oregano, Salbei, Rosmarin oder andere frische Gartenkräuter. Die Kräuter oder Gewürze werden gewaschen, trockengetupft, in Flaschen gefüllt, mit Öl aufgegossen und ruhen nun gut verkorkt etwa 3 Wochen.

Dann ist das Kräuteröl fertig und wird durch ein feines Sieb gefiltert, in hübsche Flaschen gefüllt und beschriftet. Das fertige Kräuteröl sollte am besten gut verschlossen an einem kühlen und dunklen Ort aufbewahrt werden.

