



Jutta Grimm

Magisch fix

Selbst gemachte Basics für die Küche
umweltfreundlich und gesund



TOMATENSALZ

Probieren Sie das Tomatensalz einmal zu Käse, auch zu geschmolzenem ...

100 g grobes Meersalz
25 g getrocknete Tomaten
1 TL getrockneter Oregano

* Salz mit den anderen Zutaten pürieren. Gut durchtrocknen lassen.

BUTTERBROTSALZ

Frisches Brot, kühle Butter und darauf das selbst gemachte Butterbrotsalz. Himmlisch!

50 g grobes Meersalz
4 EL Röstzwiebeln (Rezept siehe Seite 141)
1 TL Rob-Rohrzucker
3 TL Paprikapulver edelsüß
1 TL Currypulver
1 TL Knoblauchpulver (Rezept siehe Seite 142)
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen

- * Salz, Röstzwiebeln und Zucker im Mixer mittelfein mahlen.
- * Mit den anderen Gewürzen mischen.

Tip

Eine schnelle Würzbutter bekommen Sie, wenn Sie 200 g weiche Butter mit 1–2 EL Butterbrotsalz verkneten und im Kühlschrank wieder fest werden lassen.

BALSAMICO-SALZ

etwa 2 TL Balsamico

100 g grobes Meersalz

- * So viel Balsamico unter das Salz rühren, bis alle Körner gerade benetzt sind. Die Mischung sollte nicht zu feucht werden. Gut durchtrocknen lassen.

OLIVENSALZ

100 g grobes Meersalz

20 g schwarze Oliven, entsteint

1 TL getrockneter Rosmarin

- * Salz mit den anderen Zutaten pürieren. Gut durchtrocknen lassen.

HIMBEERSALZ

Himbeersalz ist bei Desserts oder Gebäck das Tüpfelchen auf dem i.

Passt auch gut zu Salaten oder einfach aufs Butterbrot.

100 g grobes Meersalz

20 g Himbeeren

nach Wunsch 3 Blättchen Minze

- * Salz mit den anderen Zutaten pürieren. Gut durchtrocknen lassen.

GOMASIO

Gomasio ist ein japanisches Würzmittel, das auch in der Makrobiotik Anwendung findet. Der Name leitet sich von den beiden Zutaten her, aus denen es besteht: goma (Sesam) und shio (Salz). Gomasio wird über herzhaftere Speisen wie Suppen, Salate oder Getreidegerichte gestreut, es soll nicht mitgekocht werden.

Das Verhältnis von Salz zu Sesam ist Geschmackssache: von 5:1 für Hartgesottene (extrem salzig!) bis normalerweise 10:1 bis 15:1 (angenehme Würze). Probieren Sie aus, was Ihnen am besten schmeckt!

- ❖ Das folgende Rezept ergibt diese **Menge**: 75–100 g
- ❖ **Aufbewahrung**: trocken und dunkel, dicht verschlossen, haltbar mindestens 1 Jahr

10–15 EL Sesam

1 EL Meersalz

- * Den Sesam in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser waschen, in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.
- * Das Salz in einer trockenen, schweren Pfanne unter Rühren rösten, aber nicht bräunen. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Den abgetropften Sesam in die Pfanne geben und gleichmäßig rösten, bis er goldbraun ist. Sesam zum Salz geben und im Mörser oder Mixer mahlen, bis das Ganze die Konsistenz von feuchtem Sand hat. Nicht zu glatt vermahlen! In einem gut schließenden Gefäß aufbewahren.

Tipp

Traditionell wird Gomasio in einem Suribachi zubereitet. Das ist eine Reibschale ähnlich dem Mörser, die aber mit Rillen versehen ist und mit einem Holzstößel (Surikogi) verwendet wird.

ZUCKERMISCHUNGEN

Mit wenigen Handgriffen können Sie aus Zucker etwas ganz Besonderes machen. Geben Sie duftende, essbare Blüten dazu oder mischen Sie ihn mit Gewürzen. Sie bekommen damit einen Zucker, der nicht nur anders schmeckt, sondern auch für Nase und Augen mehr bietet. Die nachfolgenden Rezepte sollen Ihnen Anregungen dazu geben. Ein Rezept für Vanillezucker steht auf Seite 100.

- ❖ Die folgenden Rezepte ergeben diese **Mengen**:
etwa 250 g (Rosenzucker, Zimtzucker, Lavendelzucker), 200 g (Mohnzucker)
- ❖ **Aufbewahrung**: trocken und dunkel, dicht verschlossen, haltbar mindestens 1 Jahr

ROSENZUCKER

2 EL getrocknete Rosenblütenblätter

250 g Rob-Rohrzucker

½ TL Vanillepulver (Rezept siehe Seite 100)

oder 1 EL Vanillezucker (Rezept siehe Seite 100)

- * Die Rosenblütenblätter fein zerbröseln. Das geht gut mit einem Nudelholz. Mit dem Zucker und dem Vanillepulver oder Vanillezucker in einem Glas mischen und Deckel fest schließen. Einige Tage durchziehen lassen, dabei ab und zu schütteln.

ZIMTZUCKER

250 g Rob-Rohrzucker

2 TL Zimtpulver

- * Zucker und Zimt miteinander mischen.
- * In einem dicht schließenden Glas aufbewahren.

MOHNZUCKER

Pur oder mit geschmolzener Butter zu Waffeln oder Pfannkuchen.

Und natürlich zu Germknödeln ...

100 g Rob-Rohrzucker

100 g Mohn

- * Zucker und Mohn im Mixer zu feinem Pulver verarbeiten.
- * In einem dicht schließenden Glas aufbewahren.

LAVENDELZUCKER

Probieren Sie Lavendelzucker im Dessert oder Plätzchen mit Lavendelzuckerguss.

Dafür den Zucker eventuell zu Puderzucker vermahlen.

250 g Rob-Rohrzucker

2 EL frische Lavendelblüten

- * Zucker und Blüten in einem Glas mischen und Deckel fest schließen. Einige Tage stehen lassen, ab und zu schütteln. Wer den Lavendel nicht im Zucker haben möchte, kann ihn in ein kleines Säckchen füllen und so in den Zucker geben. Nach ein paar Tagen die Blüten aus dem Zucker nehmen. Es macht aber auch optisch etwas her, die Lavendelblüten im Zucker zu belassen.