

Hildegard von Bingen Kräutersalz Rezepte

"Das richtige Mischverhältnis" gibt es nicht. Als Faustregel kann man allerdings sagen, dass **ca. 60% Salz und 40% Kräuter bzw. Gewürze** ein gutes Kräutersalz ergeben. Schliesslich wollen wir die Speisen «würzen» und nicht einfach nur «salzen». Die Zutaten dann einfach zusammenführen und mit Mörser und Stößel (oder den beschriebenen Alternativen) bearbeiten, solange bis feines Speisesalz entsteht (Einfache Porzelmörser zum Salzreiben sind bei uns zum vernünftigen Preis erhältlich). Jetzt in ein trockenes Glasgefäß abfüllen und schon ist das Kräutersalz für den täglichen Einsatz in Ihrer Küche bereit.

Tipp: Unser Glasgewürzstreuer leer zum Selbstbefüllen eignet sich hervorragend, um Ihre Kräutersalze immer griffbereit in der Küche zu verwahren.

Grundsätzlich können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und mischen was Ihnen schmeckt. Hier haben wir jedoch einige Grundrezepte, die Sie gerne nachmachen können:

Hildegard Universal-Kräutersalz

Diese Hildegard von Bingen Gewürze werden oftmals auch als Universalgewürze bezeichnet und können daher ganz breit in der Küche eingesetzt werden.

- 15g Kristallsalz
- 3g Bertram
- 3g Quendel
- 3g Ysop
- 1g Galgant

Eine ausgezeichnete Mischung für **Hühnerfleisch** ergibt sich noch unter Zugabe von 3g Salbei (Salbeiblätter geschnitten) zu diesem Rezept.

Für **Rind- und Kalbfleisch** lassen Sie hingegen den Ysop weg und geben stattdessen noch je 2g getrockneten Knoblauch und Zwiebel hinzu. Als Granulat bei uns erhältlich.

Für ein **Fischgewürz** einfach wieder den Ysop weglassen und stattdessen 4g getrocknete Petersilie hinzugeben.

--> *Hinweis:* Nach Hildegard von Bingen sollte Zwiebel nie roh gegessen werden. Enthält die Mischung also Zwiebel, dann das Kräutersalz stets vorab auf das Gericht geben und mitkochen oder mitbraten.



Hildegard von Bingen Salatwürze

Kräutersalze sind sehr vielfältig einsetzbar, Sie können sich daher auch eine eigene Salatwürze erstellen. Verwenden Sie hierzu allerdings etwas mehr Kräuter bzw. Gewürze und etwas weniger Salz. Ein Mischverhältnis von ungefähr 1:1 hat sich bei uns bisher bewährt. Unser Rezeptvorschlag:

- 30g Kristallsalz
- 5g getrocknete Petersilie
- 5g getrockneter Basilikum
- 5g Quendel
- 5g Ysop
- 2g Fenchel
- 1g Galgant
- 1g Pfeffer schwarzer



zeller Kräuterhaus-Drogerie Solothurn

Kräuterhaus-Drogerie Inh. A. Löffel Hauptgasse 63 4500 Solothurn
Tel. 032 622 11 79 Fax 032 622 94 04 mail@drogerie-zeller.ch

Ihr Spezialist für
Heilkräuter und Naturheilmittel