



Suppengewürz

In dieser Ausgabe der machbar zeigen wir dir, wie du aus frischem Gemüse, Kräutern und Salz dein eigenes Suppengewürz machst, ganz ohne Geschmacksverstärker oder Konservierungsstoffe! 100 % Natur pur!

Los geht's: Du kaufst beim Gemüsehändler dein Vertrauens jede Menge Suppengemüse oder du erntest es aus deinem Garten.

Netti Gruber 



Logo: Marlene Kersten / die_letztetel

1 | Ich habe folgende Zutaten verwendet: Sellerieknolle, Fenchel, Jungzwiebeln, Lauch, orange und gelbe Karotten, Petersilwurzeln, Pastinaken, Knoblauch, Schalotten, Petersilie, Liebstöckel und feines Meersalz. Zuerst werden Gemüse und Kräuter gewaschen, geputzt und ev. geschält.

2 | Das Wurzel- und Knollengemüse wird gerieben – mit einer Küchenmaschine geht das ruckzuck!

3 | Schalotten, Lauch, Jungzwiebel werden in kleine Ringe oder Würfel geschnitten und Kräuter und Knoblauch fein gehackt.

4 | Wenn du einen Dörrautomaten hast, verteile das Gemüse auf den Einschubsieben und lass es gut trocknen. Genauso gut kannst du dein Backrohr verwenden – bei etwa 60°–70 °C. Klemm einen Holzkochlöffel zwischen die Ofentür und den Innenraum, so kann die Feuchtigkeit entweichen. Das dauert ein paar Stunden ...
Energiesparender lässt sich das Gemüse auch im Hochsommer an einem sonnigen Platz mit ausreichender Luftzirkulation trocknen – pass aber auf den Wind auf. Sonst verteilt sich dein Gewürz in spe im Garten oder auf dem Balkon!

5 | Sind alle Zutaten getrocknet und ausgekühlt, vermengst du diese mit feinem Salz.

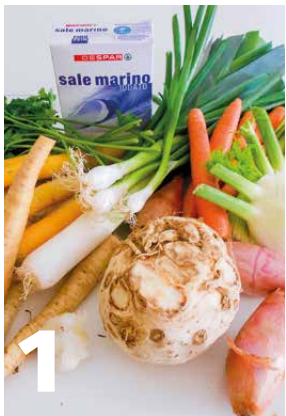
6 | Anschließend mahlst du die Mischung im Standmixer ganz fein (Mörsern ginge natürlich auch).

7 | So sieht das gemahlene Suppengewürz aus.

8 | Nun nur noch in dicht schließende Gefäße füllen und schon bist du fertig! Ca. 1–2 TL reichen für 500 ml Wasser aus.

9 | In schöne Gläser gefüllt, hast du auch ein tolles Geschenk für deine Freunde.

! Für die nächste MachBar-Idee hebe dir deine Adventkranzkerzen oder die Reste der Christbaumkerzen auf. Wir haben einen weiteren Verwendungszweck dafür gefunden!



Viel Spaß beim Herstellen deines individuellen Suppenpulvers!