



Kochwerkstatt „Ernährung im Alter“ Gemüsesalz



Zutaten für 500 g

Salz (bevorzugt Meersalz)	500 g
Knollensellerie	100 g
Frische Petersilie	Nach Belieben
Fenchelkörner	1/2 TL
Karotten	100 g
Frische Blattpetersilie	50 g
Petersilienwurzel	100 g
Muskat	1/2 TL
Weißer Pfeffer	1/2 TL
Kreuzkümmel	1/2 TL
(getrockneter) Liebstöckel	1 EL
Korianderkörner	1/2 TL

Zubereitung:

Das Gemüse grob putzen (gerade Sellerieknolle), waschen, danach schälen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Gemüseabschnitte und Schalen können für die Zubereitung der Gemüsebrühe weiterverwendet werden. Als nächstes die Gemüsegewürfel, Blattpetersilie und das Salz in einer Küchenmaschine zu einer feinen Masse zerkleinern.

Das Ganze auf ein Backblech geben, die restlichen Zutaten hinzugeben und mischen. Bei 160°C ca. 60 Minuten bei Umluft im Ofen trocknen. Anschließend in der Küchenmaschine fein mahlen und das fertige Gemüsesalz in Gläschen trocken lagern.

Anrichten:

Das Gemüsesalz findet als Basis von vielen Gerichten des Mutterhaus-Vitalmenüs Verwendung. Die anteilige Zusammensetzung der Gemüsesorten kann nach Geschmack, Jahreszeit und Angebot variieren.

Material:

Schneidebrett, Messer, Backblech, Küchenmaschine

© Klinikgastronomie Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen Trier