



Kochwerkstatt „Leicht und lecker kochen“ Gemüsesalz



Zutaten:	Menge:
Salz (bevorzugt Meersalz)	500 g
Knollensellerie	100 g
Nelken	3 Stück
Lorbeerblätter	3 Stück
Wacholderbeeren	3 Stück
Fenchelkörner	1/2 TL
Karotten	100 g
frische Blatt Petersilie	50 g
Petersilienwurzel	100 g
Muskat	1/2 TL
weißer Pfeffer	1/2 TL
Kreuzkümmel	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 Gemüsewürfel, Blatt Petersilie und das Salz in einer Küchenmaschine zu einer feinen Masse zerkleinern.

Das Ganze auf ein Backblech geben, die restlichen Zutaten hinzugeben und mischen. Bei 140°C ca. 45-60 Minuten bei Umluft im Ofen trocknen, evtl. 1-2mal umrühren. Anschließend auskühlen lassen, 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/Mixer