

Bärlauchsalz

Zutaten für 102 Portionen

400 g Salz grob
500 g Bärlauchblätter

Nährwerte pro Portion á 5 g:

2 kcal (7 kJ), 0 g EW, 0 g KH, 0 g F, 0 g
Ballaststoffe

Arbeitszeit 00:10 h

Gesamtzeit 06:00 h

Kosten 1,00 €



Zubereitung mit dem Thermomix

1. Bärlauch gut waschen und trockenschleudern. Tipps, wie du dabei vorgehen solltest findest du in den 5 praktischen Tipps für die Bärlauch-Ernte und Verarbeitung auf meinem Blog.
2. Bärlauch gemeinsam mit dem Salz in den Mixtopf geben und 15 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und ein weiteres Mal 10 Sek./Stufe 10 pürieren.
3. Diese Bärlauch-Salz-Paste streichst du auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche und gibst sie bei ca. 50 bis 60 °C Heißluft in das Backrohr. Wichtig ist, dass du die Backrohrtüre mit einem Kochlöffel aufspreizt, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Die angegebene Zeit ist nur ein Richtwert. Es dauert zwischen 4 und 8 Stunden dauern, dass das Salz völlig trocken ist. Du kannst es auch nach 4 bis 5 Stunden auch aus dem Backrohr nehmen und noch weitere 24 Stunden lufttrocknen lassen. Allerdings kann das Salz dann böse mit dem Backpapier verkleben und es ist eine richtige Fitzelarbeit, es davon wieder zu lösen.
4. Das trockene Salz hat jetzt richtige Krusten gebildet. Du kannst es grob zerkleinert in eine Salzmühle geben oder noch einmal im trockenen Thermomix 10 Sek./Stufe 10 fein mahlen und in einen Salzstreuer füllen.

Zubereitung auf klassische Art

1. Du kannst das Bärlauchsalz mit jeder anderen Küchenmaschine oder Mixer machen, er muss nur stark genug sein, den Bärlauch fein zu zerhacken.
2. Schneide ihn gegebenenfalls vorher in Streifen. Und dann wie oben weitermachen.

Varianten

So ein Kräutersalz kannst du natürlich auch mit anderen Kräutern herstellen.

Tipp

Der Preis bezieht sich auf selbst gesammelten Bärlauch. Wenn du Bärlauch für das Salz kaufen musst, dann musst du mit ca. € 15,00 bis 20,00 für diese Menge rechnen.

Der Vorteil dieser Herstellung ist, dass die nasse Zubereitung des Kräutersalzes die grüne Farbe erhält. Trocknest du Kräuter vorher und mischt sie erst anschließend mit dem Salz, wird die Farbe eher grau. Das Salz konserviert das Chlorophyll besser. Dieses zerfällt sonst beim Trocknen.

Rezeptwirkung nach TCM

Salz hat generell eine thermisch kalte Wirkung und sollte generell sparsam eingesetzt werden. Es kühlt das Blut, senkt das Qi ab und stärkt die Niere. Durch den Bärlauch wird die kühlende Wirkung abgemildert und eine reinigende Wirkung verstärkt. Dennoch sollte es nur mit Maß und Ziel eingesetzt werden.

essenbelebt wünscht guten Appetit!