

Upcycling: selbstgemachte Kräuteröle in Altglas-Flaschen

Der Sommer ist die Zeit, in der selbst in unseren nordischen Gärten viele Kräuter wachsen und gedeihen. Wenn Sie das Aroma für die kälteren Monate einfangen wollen, dann probieren Sie doch einmal, ein Kräuteröl selbst anzusetzen. Das geht ganz einfach und ich habe zwei leckere Rezepte dafür vorbereitet.

Häufig hat man beim Aussortieren alter Glasflaschen wirklich schön geformte Exemplare in der Hand, die für den Container viel zu schade sind. Für selbstgemachte Kräuteröle eignen sie sich tatsächlich hervorragend. Zum Abfüllen der folgenden Rezepte habe ich auf eine leere Ölflasche (wie passend, oder?) und ein Smoothieglas zurückgegriffen. Wichtig ist nur,

dass Sie die Gefäße vorher gründlich reinigen, am besten einmal mit kochendem Wasser ausspülen und dann vollständig trocknen lassen.



Hartnäckige Aufkleber lassen sich mit etwas Einweichzeit in Wasser und Spülmittel leicht entfernen. Ist die Schrift ohne Papier direkt auf das Glas gedruckt, schafft meist schlichter Haushaltsessig Abhilfe: die Flasche mit Wasser befüllen (zur Beschwerung) und in ein schmales, hohes Gefäß stellen. Mit Essig auffüllen und ca. 1 Stunde einweichen lassen. Danach lässt sich der Aufdruck einfach mit einem Schwamm entfernen.



Der Klassiker: Rosmarin-Knoblauch Öl mit buntem Pfeffer

Zutaten für eine 0,5 L Flasche:
– 500 ml Öl (Olive oder Sonnenblume)
– 1-2 Zweige frischer Rosmarin
– 4 Knoblauchzehen
– 1 Eßl. bunter Pfeffer

Rosmarin und Knoblauch – eine unschlagbare Kombination und aus der mediterranen Küche nicht wegzudenken! Dieses aromatische Öl eignet sich sehr gut für bunte Blattsalate oder auch zum Marinieren von Grillgemüse wie Zuccini und Aubergine. Den frisch geschnittenen Rosmarin kurz abbrausen und mit Küchenkrepp gründlich trockentupfen. Der Zweig sollte vollständig getrocknet sein, bevor er ins Öl kommt.

Knoblauchzehen von der Haut befreien und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit dem Pfeffer und dem Rosmarin in die vorbereitete Flasche geben und mit dem Öl auffüllen. Die Kräuter müssen vollständig vom Öl bedeckt sein.

Nach ca. sieben Tagen ist das Öl aromatisiert und einsatzbereit.



Darf es etwas mehr Pepp haben? Chilli-Ingwer Öl !

Zutaten für eine 0,25 L Flasche:
– 250 ml Rapsöl
– 1 rote Chillischote
– frischer Ingwer (ein daumendickes Stück von etwa 4-5 cm)

Dieses scharfe und asiatisch angehauchte Öl kann auch gut mit Erdnussöl hergestellt werden. Ich habe mich aber bewusst für die regionale und daher nachhaltigere Variante entschieden und heimisches Rapsöl verwendet. Wählen Sie für dieses Rezept eine Glasflasche mit genügend breiter Öffnung. Es passt hervorragend z.B. zu asiatischen Nudelsalaten, aber auch Fisch und Geflügel lässt sich darin schmackhaft marinieren. Bratkartoffeln oder gebackenen Kartoffelspalten verleiht es einen würzig-peppigen Kick.



Den Ingwer schälen und in schmale Streifen schneiden. Genauso mit der Chillischote verfahren, dabei möglichst die Kerne entfernen. Beides in die vorbereitete Flasche geben und mit dem Öl auffüllen. Das Öl einige Tage ziehen lassen, dabei immer mal wieder die Flasche schütteln. Wichtig: für eine längere Haltbarkeit beider Rezept-Varianten, sollten die frischen Kräuter nach ca. 2 Wochen aus dem Öl entfernt werden. Dafür

das Öl durch ein Sieb gießen und wieder in die Flasche füllen.

Selbstgemachte Kräuteröle sind übrigens auch ein tolles Mitbringsel. Die nächste Einladung zu einer Grillparty kommt bestimmt und da kann Ihr Geschenk dann auch gleich zum Einsatz kommen. Besonders hübsch und persönlich wird es, wenn Sie die Flaschen noch mit einem selbstgemachten Etikett verzieren. Das ist schnell gemacht und ein richtiger Hingucker!







Sie brauchen dafür nur:
– Holzstäbchen (ich habe Eisstiele genutzt)
– wasserfester Stift
– etwas Schnur
– optional: Holzperlen

In die Eisstiele habe ich ein kleines Loch für die Aufhängung gebohrt. Das geht z.B. mit einem Dremel ganz fix. Alternativ kann man das Loch aber auch mit einem Nagel in das dünne Holz schlagen.

Schild beschriften, Schnur durchfädeln und beide Schnur-Enden durch eine Perle ziehen. Am Flaschenhals der Ölflasche verknoten....schon fertig!

Also egal, ob Sie Ihre Kräuter im Garten, auf dem Balkon oder im Supermarkt ernten: mit dem selbstgemachten Öl fangen Sie die Aromen des Sommers zuverlässig ein.

Ich wünsche Ihnen eine gute Kräuterernte!

Bildnachweis: Cornelia Geerken / Smillas Wohngefühl



Cornelia Geerken
im Nordwesten unterwegs...

So bin ich zum Schreiben gekommen: Das Schreiben fasziniert mich schon seit meiner Kindheit. Es war irgendwie nur natürlich, dass es auch in meine berufliche Tätigkeit mit einfliesst.
Das bedeutet Heimat für mich: In einen sicheren Hafen zurück zu kehren. Ein Gefühl, das ich mit den Menschen hier, mit der Weite und auch mit dem norddeutschen Wetter verbinde.
Mein Lieblingsort hier im Nordwesten: Oh, das ist echt schwierig! Aber Oldenburg, der Elsflether Sand und Greetsiel stehen auf jeden Fall an der Spitze dieser ziemlich langen Liste.