

Sommer im Glas: Kräuter haltbar machen

Sommer ist die beste Erntezeit für Kräuter aus dem eigenen Garten oder vom Balkon. Gerade jetzt wachsen sie so üppig, dass wir oft gar nicht wissen, wie wir diese Fülle verbrauchen können. Nehmen Sie doch einfach ein wenig vom Geschmack des Sommers mit in den Herbst und sogar Winter. Ich zeige Ihnen heute, wie Sie Ihre Kräuter haltbar machen und so länger etwas von ihnen haben.





Haltbare Kräuterpaste selber machen

Sie benötigen:

- ca. 250 g frische Kräuter: z.B. Basilikum, Petersilie, Rosmarin, Thymian, Salbei oder auch Minze
- 4 Knoblauchzehen
- optional: 1 rote Chili-Schote oder ersatzweise etwas schwarzen Pfeffer (gemahlen)
- 60 g grobes Meersalz (Anmerkungen zu Salzmenge und Haltbarkeit etwas weiter unten)
- 150 ml Olivenöl
- sauberes Glas mit Schraubdeckel oder Bügel-Verschluß

Bei der Auswahl der Kräuter können Sie sich daran orientieren, was in Ihrem Garten wächst. Beachten Sie nur, dass Sie die geschmacksintensiveren Pflanzen, wie z.B. Thymian und Salbei, etwas vorsichtiger dosieren. Den Hauptanteil sollten Kräuter wie Petersilie und

Basilikum (etwa 150 g) bilden, während Salbei, Thymian und Rosmarin auf die restliche Menge aufgeteilt werden. Etwas Minze gibt der Kräuterpaste zusätzlich einen frischen Kick.



Und so wird’s gemacht:

Reinigen Sie Ihr Glasgefäß gründlich und mit möglichst heißem Wasser. Das trägt entscheidend zur Dauer der Haltbarkeit bei. Die Kräuter am besten direkt vor der Zubereitung ernten. Entfernen Sie welke oder braune Blätter. Die Pflanzen sollten vor der Weiterverarbeitung wirklich trocken sein, auch das ist für eine lange Haltbarkeit wichtig. Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Chili-Schote längs aufschneiden, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Kräuter grob zerkleinern, beim Rosmarin die Nadeln von den Stängeln ziehen, beim Thymian die kleinen Blättchen von den holzigen Zweigen zupfen.




Garten
Kräuter



Geben Sie nun alle Kräuter, Knoblauch, Chili und Salz in einen Mixer und füllen Sie mit dem Olivenöl auf. Mixen Sie die Mischung nun kräftig durch. Zwischendurch den Mixer immer mal wieder öffnen und eventuell Pflanzenteile von den Seiten des Gefäßes wieder hinunter zum Messer schieben. Es sollte so lange gemixt werden bis ein gleichmässiger Brei entsteht und keine größeren Kräuterstücke mehr zu sehen sind. Bei Bedarf – wenn die Masse zu trocken erscheint – noch etwas Öl nachgießen. Wenn Sie keinen Mixer haben: es funktioniert auch mit einem Pürierstab oder sogar mit einem Gewürz-Mörser. Wichtig ist nur, dass die Kräuter wirklich gut zerkleinert und mit den restlichen Zutaten gründlich vermengt werden. Füllen Sie nun die Masse in das vorbereitete Glas um. Fertig ist Ihre haltbare Kräuterpaste!

Geschenk aus der Küche

Auch als kleines Mitbringsel eignet sich die Kräuterpaste gut. Mit ein paar Stempeln haben Sie schnell ein individuelles Etikett erstellt und machen das Glas zu einem echten Hingucker!

Verwendung und Haltbarkeit der Kräuterpaste

Diese würzige Paste eignet sich für so viele Leckereien, hier ein paar Beispiele:

- als Würze in Ihrem Salatdressing (besonders lecker im Kartoffelsalat!)
- peppen Sie Aufläufe oder Gemüsegerichte damit auf
- Kräuterbutter im Handumdrehen: einfach etwas Kräuterpaste unter die Butter rühren
- Fleisch oder Fisch marinieren mit einer Mischung aus der Paste und Öl
- Kräuterpaste im Brotteig für würzige Ergebnisse
- schnelles Pesto: Kräuterpaste, Pinienkerne, Parmesan und Olivenöl mixen

Durch den hohen Salzgehalt ist die Kräuterpaste für mehrere Monate haltbar. Sie sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden und es empfiehlt sich, immer etwas Olivenöl auf die oberste Schicht hinzu geben. Nutzen Sie die Paste wie ein Konzentrat. Sie können den Salzgehalt auch reduzieren und so eine Würzpaste erhalten, die Sie direkt aufs Brot oder als Soße zum Grill-Fleisch servieren können. Die Haltbarkeit reduziert sich dadurch allerdings auf 1-2 Wochen.



Mein Tipp: die Kräuterpaste ist wirklich lange haltbar, aber natürlich auch nicht ewig. Gehen Sie immer mit einem sauberen Löffel ins Glas und schließen sie es sorgfältig nach der Entnahme. Sollten sich Bläschen bilden oder der Inhalt des Glases leicht ‚blubbern', muss sie entsorgt werden. Ebenso, wenn sich Schimmelbildung zeigt.

So einfach können Sie Kräuter haltbar machen und so noch viele Monate die Würze Ihrer Gartenkräuter genießen.

Ich freu mich, wenn Sie es gleich einmal ausprobieren und wünsche Ihnen einen schönen Sommer!



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.