

Lokalzeit Südwestfalen

#olafunterwegs – in der Kräuterey

Gewürzsalze

Gewürzsalz für vegetarische Gerichte

200g Fleur de Sel

½ Tl geriebene Zitronenschale

1 Tl fein gehackter Zitronenthymian

1 Tl fein gehackter Kuhfleckbasilikum

1 Tl fein gehackter Rosmarin

½ Knoblauchzehe

Die Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einem Mus zerquetschen.

Zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Mörser geben und kräftig zerdrücken. Am besten in ein Schraubglas geben und dicht verschließen, damit das Aroma voll erhalten bleibt.

Gewürzsalz für Fischgerichte

200g Fleur de Sel

½ Tl geriebene Limettenschale

1 Tl fein gehackter Zitronenthymian

1 Tl fein gehacktes, zitroniges Bohnenkraut

2 Tl Szechuanpfeffer

Alle Zutaten mischen und in einen Mörser geben und kräftig zerdrücken. Am besten in ein Schraubglas geben und dicht verschließen, damit das Aroma voll erhalten bleibt.

Gewürzsalz für Steaks

200g geräuchertes Salz

½ Tl geriebene Orangenschale

1 Tl fein gehacktes Olivenkraut

1 Tl fein gehackter Ananassalbei

1 Tl fein gehackter scharfer Oregano

1 Msp fein gehackte Chili

Alle Zutaten mischen und in einen Mörser geben und kräftig zerdrücken. Am besten in ein Schraubglas geben und dicht verschließen, damit das Aroma voll erhalten bleibt.

Kräuterpesto

5 Zweige Zitronenthymian

1 kleines Bund Basilikum

6 Blatt Ananassalbei

1 kleiner Zweig Scharfer Oregano

10 Blatt Blattsenf

1 Zweig Zitroniges Bohnenkraut

2 El Geriebener Parmesankäse

1 El. Pinienkerne

150ml Olivenöl

Salz zum Abschmecken

Die Kräuter von den Stielen befreien und in ein hohes, schlankes Gefäß geben.

Parmesankäse und Pinienkerne dazugeben, mit dem Olivenöl auffüllen und mit dem Zauberstab fein mixen. Die Kräuter bringen viel eigene Würze und Schärfe mit, so dass man nur vorsichtig mit etwas Salz abschmecken sollte.

Kräuteromelett

8 Eier

50ml Milch

2 El Kräuterpesto vom Rezept oben

8 Blatt Blattsenf

4 Blatt Basilikum

1 Tl Thymianblüten, wenn vorhanden

2 El Pflanzenöl zum Braten

1 Tl Kräutersalz für vegetarische Gerichte vom Rezept oben

Die Eier und die Milch in eine Schale geben und verquirlen, die Pfanne mit dem Öl erhitzen und die Hälfte des Teiges hineingeben. Das Omelett bei kleiner Temperatur nur von einer Seite garen, einen Esslöffel Kräuterpesto darüber träufeln, etwas Blattsenf und Basilikum dazu geben, mit dem Kräutersalz für vegetarische Gerichte leicht würzen und das noch saftige, fast fertig gegarte Omelette einrollen. Das fertige Omelett vorsichtig auf einen Teller geben und mit dem Blattsenf und frischem Basilikum dekorieren. Am besten sofort servieren.