



**ORF** extra

## Selbst gemachte Suppenwürze

„Suppenwürfel“ oder „Suppenpulver“ gibt es in meiner Küche schon längst nicht mehr. Zum einen, weil es so einfach ist, Suppenwürze zuzubereiten, zum anderen, damit ich weiß, was drinnen ist. Denn selbst teure Bio-Produkte enthalten oft Zutaten, die ich nicht in meiner gartenfrischen Gemüsesuppe haben möchte. Das einfache Rezept für meine Suppenwürze können Sie je nach Saison und Geschmacksvorlieben abwandeln.

### ZUTATEN

1/2 Sellerieknolle  
2 Petersilienwurzeln  
7 Karotten  
2 Gelbe Rüben  
2 Selleriestangen  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Schnittlauch  
1 kleiner Bund Liebstöckel  
1 kleine Stange Lauch  
2 Frühlingszwiebeln  
grobes Steinsalz (ca. 50 g auf 500 g Gemüse)

### ZUBEREITUNG

Das Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern. Die Kräuter abbrausen und trocken tupfen. Gemüse und Kräuter in der Küchenmaschine mit dem Salz zerkleinern oder durch den Fleischwolf drehen. Die Mischung in sterilisierte Schraubgläser füllen. Die Gläser verschließen und kühl und dunkel lagern.

—TIPP—

Die Suppenwürze ist für Suppen, Soßen und Dressings geeignet. Wegen des hohen Salzanteils ist sie mind. 6 Monate haltbar. Verwenden Sie sie sparsam, damit Sie Ihre Suppe nicht versalzen.

Quelle: **Meine Wohlfühlküche mit Herz: Lieblingsgerichte, die schmecken und gut tun.** Ulrike Zika. 192 Seiten, Hardcover, 29 EUR Styria Buchverlage/ Pichler Verlag. 978-3-222-14032-7.