

Kräuteröl

Von Seminarbäuerin Elisabeth Lust-Sauberer; www.elisabethlustsauberer.at
(Studio 2, 26.6., 17.30 Uhr, ORF 2)

5 erntefrische Rosmarinzweige oder Liebstöckl
5 erntefrische Zitronenthymianzweige
1 Lorbeerblatt
1 l neutrales hochwertiges Öl

Die Kräuter frisch ernten und ca. 2 Std. trocknen lassen. Dann in eine Flasche geben und mit Öl bedecken.

Die Flasche luftdicht verschließen und das Öl mind. 10 Tage an einem dunklen Ort ziehen lassen.

Anschließend die Kräuter entfernen (oder aber in der Flasche lassen). Bleiben die Kräuter im Öl, immer darauf achten, dass sie mit Öl bedeckt sind, da sie sonst schimmeln könnten. Dafür die Kräuter einfach unter das verbleibende Öl tauchen.

Verwendung: Kräuteröle sind nicht nur ein nettes Mitbringsel, sie lassen auch Gourmetherten höherschlagen, wenn man sie z. B. zum Marinieren von Blattsalaten, aber auch Gemüse-Carpaccio verwendet. Besonders delikatschmeckt fertig gegrilltes Fleisch, das vor dem Servieren mit Kräuteröl bestrichen wird.

Himbeer-Essig

Von Seminarbäuerin Elisabeth Lust-Sauberer

Himbeeren nach Bedarf
Weißweinessig nach Bedarf

Eine breite Flasche zu 1/3 mit Himbeeren füllen. Mit Weißweinessig auffüllen und gut 1-2 Wochen ziehen lassen.

Variationen: Nach dieser sehr einfachen Methode, Essig zu aromatisieren, lässt sich auch anderes Obst mit Essig kombinieren, oder Sie probieren einmal Spargel- oder Paradeiseressig. Sogar Beerenschalen oder -kerne können dafür verwendet werden.

Rezept aus „Studio 2“

Himbeeressig aus Beerenkernen:

Es ist immer sehr schade, wenn man Himbeeren, Brombeeren oder auch Ribiseln (z. B. für Marmelade) passiert und dabei so viel Fruchtfleisch an den Kernen hängen bleibt. Den „Passier-Kuchen“ braucht man jedoch nicht einfach wegzuwerfen, man kann auch z. B. Essig daraus machen. Dafür die Kerne ca. bis zu 1/3 hoch in eine breite Flasche geben und z. B. mit mildem Weißweinessig auffüllen. Dann das Ganze ca. 1 Woche ziehen lassen – und fertig ist ein wirklich sehr aromatischer Beerenessig.