

Maggi selber machen. Kräuterwürze – natürlich und vegan!

Es soll ja Menschen geben, die ohne die im Original aus dem Konzern Nestlé stammende Flüssigwürze Maggi nicht auskommen - und zwar ganz besonders in den Bundesländern Saarland und Rheinland-Pfalz. Und das, obwohl in der Original-Flüssigwürze nicht einmal der geschmackgebende Liebstöckel – das Maggikraut – enthalten ist... In der flüssigen Kräuterwürze von Finni Fit steckt Maggikraut – und das entsprechende Rezept verrät sie euch gerne: Maggi selber machen. Probiert's doch mal aus!

Maggi selber machen. Die Zutaten!

Um ca. 750 ml der natürlichen Kräuterwürze herzustellen, benötigt ihr die folgenden Zutaten:

- 0,75 l Wasser
- 125 g Blattpetersilie
- 75 g Liebstöckel
- 25 g Salz
- 75 g Zucker
- 2 EL Soja Sauce - optional



An Soja Saucen könnt ihr übrigens sehr unterschiedliche Varianten im Supermarkt eures Vertrauens finden, die nicht zwangsläufig der traditionellen Rezeptur entsprechen: Wasser, Sojabohnen und Salz – sowie ggf. der Zugabe von Getreide. Geschmacksverstärker, Säuerungsmittel und Konservierungsstoffe gehören nicht in eine traditionelle Soja Sauce. Vielleicht möchtet ihr dies bei eurem Kauf berücksichtigen...

Maggi selber machen. So wird's was!

Um eure eigene, flüssige Kräuterwürze herzustellen, geht ihr wie folgt vor:

1. Befreit die Kräuter von sehr groben Stängeln, wascht sie und tupft sie trocken. Sicherlich funktioniert fürs Trocknen auch eine Salatschleuder.
2. Legt die Kräuter in einen Kochtopf, fügt das Salz hinzu, übergießt den Inhalt mit heißem Wasser und lasst alle Zutaten gemeinsam mit Deckel für ca. 30 Minuten vor sich hinköcheln.
3. Jetzt kommt ein zweiter Topf ins Spiel: Gebt den Zucker in diesen Topf und lasst ihn karamellisieren. Fertig? Dann auf zum vierten und letzten Schritt – vor dem Abfüllen...
4. Gießt euren Kräutersud durch ein Sieb und / oder einen Filter nach und nach in den Topf mit dem karamellisierten Zucker ab – und kocht alles gemeinsam auf, bis sich der Zucker gelöst hat. Auch könnt ihr eurer Kräuterwürze in diesem Schritt noch etwas Soja Sauce zufügen, wenn ihr möchtet. Vorsicht ist hier allerdings geboten: Es könnte bei der Zugabe des Kräutersuds zum karamellisierten Zucker etwas spritzen.



Finni Fit

Nützliches Wissen für den Alltag

Maggi selber machen

Füllt ihr eure selbstgemachte Kräuterwürze noch heiß in sterilisierte Flaschen, sollte sich diese für mindestens 6 Monate im Kühlschrank halten.

Und übrigens: Wer seine Kräuterwürze nicht ganz so flüssig haben möchte, kann vor dem Abfüllen noch etwas Johannisbrotkernmehl zum Sud in den Topf geben und kurz aufquellen lassen. Das Bindemittel kann sich über die Zeit allerdings am Boden der Flasche absetzen, sodass diese vor Gebrauch geschüttelt werden sollte. Der Einfachheit halber lässt Finni Fit das Johannisbrotkernmehl weg.