

Salzgemüse schnell selbst gemacht. Alternative zu Gemüsebrühe!

Das Einsalzen gilt neben dem Trocknen als eine der ältesten Methoden zur Konservierung von Lebensmitteln. Und nichts anderes wird beim Salzgemüse gemacht: Gemüse wird eingesalzen. Aber das Beste kommt noch. Salzgemüse ist wahnsinnig schnell und einfach selbst hergestellt – und sehr vielseitig einsetzbar. Es ist quasi ein Multitalent für die Küche.

Der Salzgemüse-Klassiker, der im Wesentlichen aus Suppengemüse besteht, eignet sich als Ersatz für Gemüsebrühe und kann beispielsweise als Basis für Suppen und Eintöpfe, zum Würzen von Soßen, Salaten, Kartoffeln und Reisgerichten, aber auch als Zutat in einer Marinade sowie zur Verfeinerung von Dips und Aufstrichen dienen. Und sogar als reine 'Resteverwertung' für übrig gebliebenes Gemüse könnt ihr die Vorgehensweise des Einsalzens nutzen. Ganz, wie es euch gefällt.



Zutaten und Utensilien für das Salzgemüse

Bei den Zutaten zur Zubereitung eures Salzgemüses seid ihr absolut frei. Eh klar! Ganz klassisch sind es natürlich Möhren, Lauch, Sellerie und Petersilie. Finni Fit hat sich entschieden, den Klassiker noch zu ergänzen. So sieht ihre Zutatenliste wie folgt aus:

- 300 g Möhren
- 500 g Lauch
- 300 g Knollensellerie
- 1 Bund Petersilie
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Cherrytomaten
- Salz

Die Menge des Salzes sollte 200 – 300 Gramm je Kilo Gemüse betragen, je nach Gusto. Weniger als 20 Prozent sollten es allerdings nicht sein, schließlich dient das Salz der Konservierung des Gemüses. Ist der Salzgehalt zu gering, wird die Haltbarkeit beeinträchtigt.

Die Tomaten sorgen übrigens dafür, etwas fruchtige Süße in das Salzgemüse zu bringen; Zwiebeln und Knoblauch für etwas mehr Tiefe im Geschmack. Was sich überdies beispielsweise noch hervorragend als Ergänzung zum Klassiker eignet sind - je nach Saison - Pilze, Chili, Pastinaken, Petersilienwurzel, Kohlrabi, Kräuter wie Bärlauch und Liebstöckel oder Gewürze wie Pfeffer, [Papayapfeffer](#) oder Kurkuma.

An Utensilien benötigt ihr natürlich etwas, um euer Gemüse zu waschen, ggf. zu schälen und kleinzuschneiden, einen Mixer oder Pürierstab, 1|2 Schüsseln sowie ein sterilisiertes Gefäß zur Aufbewahrung eures Salzgemüses.

Vorgehen – zur Zubereitung des Salzgemüses

Im Vergleich dazu, Gemüse zu fermentieren, einzukochen oder zu trocknen, geht die Zubereitung von Salzgemüse ratzfatz vonstatten:

- Gemüse waschen, ggf. schälen, in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben, um es abzuwiegen; die errechnete Menge an Salz hinzufügen. Außerdem könnt ihr euch an dieser Stelle über euren Gewürzschrank hermachen - und ergänzen was, dem Salzgemüse eurer Meinung nach noch gut tun würde.
- Im zweiten Schritt geht's rund: Mit dem Mixer oder Pürierstab wird die Masse aus Gemüse, Salz und etwaigen Gewürzen zerkleinert, bis eine grobkörnige Masse entstanden ist. Fertig!
- Jetzt heißt's nur noch abfüllen – in euer bereitgestelltes, sterilisiertes Glas.

Die Aufbewahrung des Salzgemüses sollte übrigens an einem kühlen und dunklen Ort erfolgen, bestenfalls im Kühlschrank. Habt ihr zudem sauber gearbeitet, sollte sich das durch das Salz konservierte Gemüse bis zu einem Jahr lang halten. Es ist also fast auch ein echtes Langzeitlebensmittel – wie die [Erbswurst](#) oder der [Notvorrat](#) an Hartkeksen, der so lange haltbar ist wie die Panzerplatten der Bundeswehr.

Und übrigens: Eine Fermentation – wie [hier](#) – findet beim Salzgemüse nicht statt. Dafür ist der Salzgehalt zu hoch.

