

# Würzen statt Salzen

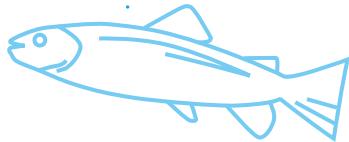
Wenig Salz schmeckt fade? – Nicht bei unseren Rezepten. Mit frischen Zutaten, Gewürzen, Kräutern und schonenden Zubereitungsmethoden kommt das richtige Aroma und viel Geschmack ins Essen.



## Ofenforelle mit Rosenkohl-Kartoffeln und Sauerrahm-Dill-Dip

[2 Portionen]

- 2 Forellen
- 500 g Rosenkohl (oder anderes Gemüse nach Saison wie Paprika, Zucchini, Fenchel)
- 5 kleine Kartoffeln
- 1 Bio-Zitrone
- 3 – 4 EL Olivenöl
- Muskat (gemahlen)
- Kümmel (gemahlen)
- Thymian (getrocknet)
- Salz, Pfeffer



Für den Dip:

- 200 g saure Sahne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleiner Bund Dill (gewaschen)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Bio-Zitrone
- Pfeffer



Kartoffeln waschen, in Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Rosenkohl putzen, waschen und dazugeben. Großzügig mit Olivenöl einpinseln und mit Muskat, Kümmel, Pfeffer und Salz würzen.

Forellen mit warmem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Diese anschließend von beiden Seiten mit Olivenöl einpinseln

und innen sowie außen mit Pfeffer und Thymian würzen. Mit je einer Zitronenscheibe füllen und auf einen mit Backpapier belegten Rost geben. Beides im Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 20–30 Minuten (je nach Forellengröße) garen.

In der Zwischenzeit den Dip zubereiten. Knoblauch und Dill fein hacken. Zwiebeln würfeln. Alles mit der sauren Sahne in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Zitronensaft und -abrieb sowie Pfeffer abschmecken.

**Salzpartipp:** Fisch enthält Glutaminsäure, die für einen herzhaften „umami“ Geschmack verantwortlich ist. Es braucht deshalb wenig zusätzliches Salz.

## Kräuterquark mit Limburger

[2 Portionen]

- 1 rote Paprika
- 200 g Limburger oder Romadur
- 250 g Magerquark
- 1 kleine Zwiebel
- 4 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Schnittknoblauch, Bärlauch je nach Jahreszeit)
- Etwas Mineralwasser oder Milch
- Paprikapulver, Pfeffer



Paprika und Limburger in feine Würfel schneiden. Quark mit etwas Milch oder Mineralwasser glatrühren und den Limburger untermischen. Kräuter und Paprikawürfel dazugeben. Mit Pfeffer und Paprikapulver würzen. Passt gut zu Pellkartoffeln, Gemüsesticks oder aufs Brot.

**Salzpartipp:** Käse enthält meist viel Salz. Mit Quark gemischt ist die Menge pro Portion geringer.

## Brokkoli Aufstrich

- 125 g Brokkoli
- 1 kleine Zwiebel
- 50 g gehobelte Mandeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 Beet Kresse
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

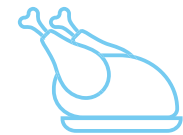


Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen, den Strunk schälen und grob würfeln. In kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Mandeln dazugeben und 2 bis 3 Minuten dünsten, vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Brokkoli, Mandel-Mix und Kresse fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Salzpartipp:** Selbstgemachte Brotaufstriche enthalten weniger Salz als Wurst oder Käse.

## Geflügelsalat

- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 2 gekochte Eier
- 1 Zwiebel
- 1 Apfel
- 1 rote Paprika
- 2 EL Petersilie
- 200 g Naturjoghurt
- 1 EL Senf
- 1 TL Zitronensaft



Das Geflügelfleisch in Würfel schneiden und in Öl goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier pellen. Zwiebel abziehen. Apfel, Paprika und Petersilie waschen und alles klein schneiden. Dann zum Fleisch geben und mit Joghurt, Senf und Zitronensaft abschmecken.

**Salzpartipp:** Salz nicht direkt über die Speisen geben, sondern erst auf die Handfläche.

## Zitronenpfeffer

- 2 Bio-Zitronen
- 4 EL Pfefferkörner



Schale einer unbehandelten Zitrone mit dem Sparschäler schälen. Die Zitronenschale bei etwa 40 °C eine Stunde im Backofen trocknen und über Nacht bei Zimmertemperatur nachtrocknen lassen. Die getrocknete Schale mit den Pfefferkörnern in einem leistungsstarken Mixer oder Mörser zerkleinern oder alternativ in eine Pfeffermühle füllen.

## Bratkartoffelgewürz



- 30 g Salz
- 3 g gemahlener Pfeffer
- 10 g edelsüßes Paprikapulver oder Paprikaflocken
- 10 g Petersilie
- 10 g Oregano
- 10 g Rosmarin
- 5 g Kümmel
- 30 g Röstzwiebeln, etwas zerkleinert

Die Zutaten gut mischen, bis alles gleichmäßig verteilt ist. In ein Glas abfüllen.

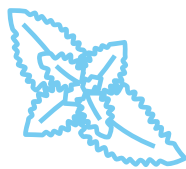
Passt auch gut zu Raclette, Butter- oder Käsebrötchen.

**Salzpartipp:** Gewürzmischungen aus dem Supermarkt sind oft mit viel Salz „gestreckt“. Beim Selbstmachen kann man die enthaltene Salzmenge individuell bestimmen.

## Süße Quinoa Bowl

[2 Portionen]

- 40 g Quinoa
- 1 EL frische Minze
- 2 TL flüssiger Honig
- 3 TL warmes Wasser
- 1 EL Rapsöl
- 30 g Rosinen
- 1 Apfel
- 50 g gehobelte Mandeln
- 150 g Joghurt
- Prise Salz



Quinoa nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen. Minze fein hacken, mit Honig, warmem Wasser und Öl verquirlen.

Äpfel in Würfel schneiden. Alles zusammen mit Joghurt, Mandeln und Rosinen unter das gekochte Quinoa mischen, eine Prise Salz dazugeben und in Schälchen anrichten.

**Tipp:** Eine Prise Salz in Süßspeisen verstärkt den Geschmack. So kann man etwas Zucker sparen.

## UNSERE BERATUNGSSTELLEN IN BAYERN

- 91522 **Ansbach**, Platenstraße 10, Tel. 0981 97789793  
ansbach@verbraucherservice-bayern.de
- 63739 **Aschaffenburg**, Dalbergstraße 15, Tel. 06021 3301218  
aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de
- 86150 **Augsburg**, Prinzregentenstraße 9, Tel. 0821 157031  
augsburg@verbraucherservice-bayern.de
- 96047 **Bamberg**, Grüner Markt 14, Tel. 0951 202506  
bamberg@verbraucherservice-bayern.de
- 93413 **Cham**, Obere Regenstraße 15, Tel. 09971 6753  
cham@verbraucherservice-bayern.de
- 86609 **Donauwörth**, Münsterplatz 4, Tel. 0906 8214  
donauwoerth@verbraucherservice-bayern.de
- 91301 **Forchheim**, Daimlerstraße 8, Tel. 09191 64689  
forchheim@verbraucherservice-bayern.de
- 85049 **Ingolstadt**, Kupferstraße 24, Tel. 0841 95159990  
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de
- 80335 **München**, Dachauer Straße 5/V, Tel. 089 596278  
muenchen@verbraucherservice-bayern.de
- 85375 **Neufahrn**, Bahnhofstraße 32, Tel. 08165 9751190  
neufahrn@verbraucherservice-bayern.de
- 94032 **Passau**, Ludwigsplatz 4/I, Tel. 0851 36248  
passau@verbraucherservice-bayern.de
- 93047 **Regensburg**, Frauenberg 4, Tel. 0941 51604  
regensburg@verbraucherservice-bayern.de
- 92421 **Schwandorf**, Spitalgarten 1, Tel. 09431 45290  
schwandorf@verbraucherservice-bayern.de
- 83278 **Traunstein**, Bahnhofstraße 1, Tel. 0861 60908  
traunstein@verbraucherservice-bayern.de
- 97070 **Würzburg**, Theaterstraße 23, Tel. 0931 305080  
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

### LANDESGESCHÄFTSSTELLE UND HERAUSGEBER



**VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.**  
Dachauer Str. 5/V, 80335 München  
Tel. 089 51518743, Fax 089 51518745  
info@verbraucherservice-bayern.de  
www.verbraucherservice-bayern.de



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus



**VerbraucherService  
Bayern** im KDFB e.V.

Ernährung



1. Auflage: April 2024. Klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier. Gestaltung: wormundlinke  
Bildnachweis: stock.adobe.com; Dill: rosinkary; Zwiebel: stornie; Paprika: Your Hand Please.

WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT. ÜBERALL IN BAYERN.