

low-budget

# Gewürzmischungen

6 einfache Gewürz-Allrounder  
zum Selbermachen

[www.julesbalancedrecipes.com](http://www.julesbalancedrecipes.com)

# INHALT

Italienisches Gewürzsalz 3

Avocadosalz 4

Everything Bagel 5

Tomatensoße-Essentials 6

Pommesgewürz 7

Zitronenpfeffer 8

2,56 €

# Italienisches Gewürzsalz

🕒 15 Minuten

## **Passt zu ...**

der mediterranen Küche. Ich gebe es schon beim Dünsten von Zwiebeln und Knoblauch hinzu, um meinen mediterranen Gerichten extra viel Aroma zu verleihen.

## **Zutaten**

- 1 Bio-Zitrone
- 10 g frischer Rosmarin
- 2 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Knoblauch
- 100 g mittelgrobes Meersalz

## **Zubereitung**

1. Backofen auf 50°C Umluft vorheizen.
2. Zitrone gründlich abwaschen, abtrocknen und mit die Schale der gesamten Frucht mit einer feinen Reibe auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech reiben. Rosmarin waschen, gründlich abtrocknen, Nadeln abzupfen und fein hacken.
3. Zusammen mit Schalenabrieb für 15 bis 20 Minuten im Ofen trocknen lassen.
4. Anschließend mit restlichen Zutaten vermischen und in ein luftdichtes Gewürzglas umfüllen.

1,83 €

# Avocadosalz

🕒 15 Minuten

## **Passt zu ...**

Guacamole, Avocado-Dressings, auf Avocado-Brot und in Salsas.

## **Zutaten**

- 1 Bio-Limette
- 2 TL getrockneter Knoblauch
- 1 TL getrocknete Chiliflocken
- 60 g feines oder mittelgrobes Meersalz

## **Zubereitung**

1. Backofen auf 50°C Umluft vorheizen.
2. Limette gründlich unter heißem Wasser abwaschen, abtrocknen und Schale der ganzen Frucht mit feiner Reibe auf das mit Backpapier ausgelegtes Backblech reiben.
3. Limettenschale in den Ofen geben und für 10 Minuten trocknen lassen.
4. Anschließend getrockneten Schalenabrieb mit restlichen Zutaten vermischen, in ein luftdichtes Gewürzglas umfüllen.

1,36 €

# Everything Bagel

🕒 15 Minuten

## *Passt auf ...*

Sandwiches, belegte Brote, Spiegel- oder Rührei, über Salate, Bowl und vieles mehr.

## Zutaten

- 30 g Sesam (schwarzer und normaler)
- 3 TL getrockneter Knoblauch
- 3 TL getrocknete Zwiebelstückchen
- 50 g mittelgrobes Meersalz

## Zubereitung

1. Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittelhoher Hitze für circa drei bis fünf Minuten anrösten.
2. Anschließend gut abkühlen lassen und mit den restlichen Zutaten vermischen.
3. In ein luftdichtes Gewürzglas oder -dose umfüllen.

1,59 €

# Tomatensoße-Essentials

🕒 5 Minuten

## **Passt zu ...**

italienischen Pasta- und Pizzasossen sowie mediterranen Ofen-, Pfannen- oder Grillgemüse.

## **Zutaten**

- 4 TL getrockneter Basilikum
- 4 TL getrockneter Oregano
- 4 TL getrockneter Thymian
- 4 TL getrockneter Rosmarin
- 4 TL getrockneter Majoran
- 1 TL getrockneter Knoblauch
- 2 TL getrocknete Zwiebelstückchen

## **Zubereitung**

Alle Zutaten gut vermischen und in ein luftdichtes Gewürzglas oder -dose umfüllen.

0,94 €

# Pommegewürz

🕒 5 Minuten

## **Passt zu ...**

italienischen Pasta- und Pizzasossen sowie mediterranen Ofen-, Pfannen- oder Grillgemüse.

## **Zutaten**

8 TL feines Meersalz  
1 TL geräuchertes  
Paprikapulver  
2 TL Paprikapulver  
edelsüß  
2 TL getrockneter  
Knoblauch  
2 TL getrocknete  
Zwiebelstückchen  
1/2 TL Kurkuma  
2 TL  
Kokosblütenzucker  
(alternativ brauner  
Zucker)

## **Zubereitung**

Alle **Zu**taten gut vermischen und in ein luftdichtes Gewürzglas oder -dose umfüllen.

2,24 €

# Zitronenpfeffer

🕒 15 Minuten

**Passt zu ...**

Fisch und Meeresfrüchten

## Zutaten

- 1 Bio-Zitrone
- 2 TL getrockneter Knoblauch
- 6 TL schwarzer Pfeffer (ganze Körner)
- 1 TL getrocknete Minze

## Zubereitung

1. Backofen auf 50°C Umluft vorheizen.
2. Zitrone gründlich abwaschen, abtrocknen und mit die Schale der gesamten Frucht mit einer feinen Reibe auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech reiben. Zitronenabrieb für 15 bis 20 Minuten in den Ofen geben
3. Anschließend getrockneten Schalenabrieb mit restlichen Zutaten vermischen, in eine Gewürzmühle umfüllen.





# Na, war was für dich dabei?

Falls ja, dann kannst du dich auf mehr freuen! Bleibe einfach ein Teil meines Newsletters und bekomme alle Updates mit neuen, leckeren Gewürzmischungen direkt in deine Inbox!

[www.julesbalancedrecipes.com](http://www.julesbalancedrecipes.com)