

CAROLIN
JAHN



Vom Backen,
Kochen und
Schenken
in der kalten
Jahreszeit

Wunderschöne
WINTERZEIT



THORBECKE

Carolin Jahn

Wunderschöne Winterzeit

Vom Backen, Kochen und Schenken
in der kalten Jahreszeit



Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

FÜR MAMA

Weitere interessante Lesetipps finden Sie unter:
www.thorbecke.de

Alle Rechte vorbehalten.

Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung
oder Übertragung, können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

© 2023 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Fotos: Carolin Jahn

ISBN 978-3-7995-1580-1 (Print)

ISBN 978-3-7995-1995-3 (eBook)

INHALT

Willkommen in meiner Winterküche / 7

Kleine Warenkunde / 8

Backofeneinstellungen / 11

Rezeptzutaten selbst machen –
herzhafte Küche / 13

Rezeptzutaten selbst machen –
Backen / 27

Wohlfühlrezepte für dich zum Selbstessen / 39

Wohlfühlrezepte für die Kaffeetafel / 75

Geschenke aus der Küche / 113

Wohlfühlrezepte für die Keksdose / 151

Wohlfühlrezepte– Winterliches zum Schlürfen / 181



Register / 198

Dank / 200

Die Autorin / 200





Willkommen in meiner Winterküche

In der kälteren Jahreszeit, in der die Stunden des Tages kürzer geworden sind, Kerzenschein das Haus erhellt, kleine Tannenzweige die Wohnung schmücken und draußen Herbstlaub unter den Stiefeln raschelt, wächst in mir das Verlangen nach absolutem Wohlfühlessen: Nach Gerichten, die mich von innen wärmen, nach winterlichen Gewürzen schmecken und mir irgendwie das Gefühl von Geborgenheit vermitteln. Ich möchte dafür nicht Stunden in der Küche verbringen, sondern hochwertige, saisonale Zutaten miteinander kombinieren, köcheln lassen oder in den Ofen schieben und mich dann mit einer kleinen, dampfenden Schüssel Maronenrisotto, einer noch warmen Zimtschnecke oder einer wohlig wärmenden Tasse voll Apfelpunsch mit Zimtsahne in meine Lieblingsecke im Haus setzen und genießen.

Der Herbst hatte schon immer etwas Magisches für mich. Lange Spaziergänge durch Herbstlaub an immer kürzer werdenden Tagen, nasse Gummistiefel im Hausflur und ein riesengroßer Topf mit dampfender Kürbissuppe machen für mich einen Herbsttag perfekt.

Auch wenn ich an die Vorweihnachtszeit meiner Kindheit denke, kann man, glaube ich, heute noch ein Funkeln in meinen Augen sehen. Ganze Tage, die wir mit unseren Schlitten im Schnee verbracht haben, eine heiße Tasse Kakao zu Hause, echte Klassiker auf dem Plätzchenteller oder der lauwarmer, selbst gebackene Hefezopf meiner Mutter – das sind die ersten Erinnerungen, die ich abrufen kann. Ich habe es geliebt, wie zu Hause erst alles herbstlich, dann winterlich geschmückt wurde. Heimlich habe ich mit meinem Vater zusammen die Tage bis Heiligabend gezählt und konnte es kaum abwarten, bis kurz vorher dann endlich der Weihnachtsbaum einzog. Bereits als Kind hatte ich das Gefühl, dass sich in den Wintermonaten die Uhren langsamer drehten, man sich wieder mehr Zeit nahm, miteinander zu essen oder einfach zusammen zu sein. Auch die früh eintretende Dunkelheit am Nachmittag hat mir schon immer gefallen.

Heute bin ich auch im Erwachsenenalter ein echter Herbst- und Winterfan. Ich mag die Behaglichkeit in dieser Zeit, gemütliche Abende vor dem Kamin und schön gedeckte Tische mit unzähligen Kerzen und Tannengrün für all meine Lieben.

In diesem Buch geht es darum, einfache, schnelle Wohlfühlrezepte der kalten Jahreszeit im eigenen Zuhause gebührend zu zelebrieren. Ob allein, mit der Familie oder mit Freunden: Lasst uns wieder die kleinen Dinge im Leben wertschätzen und verschenken. Lasst uns Zeit nehmen – gemeinsam oder auch für uns selbst – und lasst uns doch einfach mit einer großen Tasse Gewürzschokolade beginnen und die wunderbare Winterzeit genießen.

„Manchmal sind es die kleinsten Dinge, welche den meisten Platz in deinem Herzen einnehmen.“

The Pooh Bear

Kleine Warenkunde

Verschiedene Mehlsorten

Hier gilt: Je kleiner die Nummer, desto weniger Mineralstoffe sind im Mehl enthalten. Ich verwende meistens Weizenmehl Type 405 und Type 550.

Das Weizenmehl mit der Type 405 ist besonders gut für Kleingebäck wie Kekse, Plätzchen oder Kuchen geeignet. Das Weizenmehl mit der Type 550 verwende ich gerne für Hefengebäck jeglicher Art, Brötchen und helle Brote wie etwa Toastbrot. Für Sauerteigbrote nehme ich gerne Roggenmehl Type 1150.

Süßungsmittel

Ist die Zugabe von Süßungsmitteln notwendig, greife ich neben Honig sehr gerne auf braunen Zucker zurück. Dieser hat eine schöne Karamellnote. Für Keksteige verwende ich am liebsten Puderzucker statt Kristallzucker. Der Teig wird so schön geschmeidig.

Schokolade, Kuvertüre & Kakaopulver

Kuvertüre: Der Fettanteil ist höher als bei herkömmlicher Schokolade. Daher ist sie besonders gut geeignet, um Kuchen damit zu überziehen. Kuvertüre nie neben stark aromatischen Lebensmitteln lagern, da sie Gerüche schnell annimmt. Für die Verwendung in Desserts ist Kuvertüre besonders geeignet, da sie bei sinkender Temperatur schneller fest wird als Schokolade. Auch Pralinen oder Plätzchen lassen sich damit verzieren. Kuvertüre wird nach dem Überziehen von Kuchen, Plätzchen und Co. oft stumpf oder verfärbt sich weiß. Der Grund ist die zu hohe Temperatur beim Schmelzen. Grundsätzlich sollte Vollmilch-Kuvertüre nicht über 42 °C erhitzt werden. Beim Schmelzen über einem Wasserbad lässt sich die Temperatur mit Hilfe eines Küchenthermometers gut kontrollieren. Senkt man die Temperatur der Kuvertüre nach dem Schmelzen wieder auf etwa 30 °C, zieht sie beim Erstarren keine Schlieren.

Schokolade: Schokolade hingegen verwende ich dank ihres besseren Geschmacks gerne in Pudding, Schokoladenmousse oder direkt als Zutat im Kuchenteig.

Kakaopulver: Kakaopulver nutze ich gerne noch im rohen Teig, um diesen gleichmäßig einzufärben. Am liebsten nehme ich hier Backkakao, da dieser im Gegensatz zu Trinkkakao nicht zusätzlich mit Zucker versetzt ist, was den Teig unnötig zusätzlich süßen würde.

Gewürze

Wann immer es mir möglich ist, mahle ich meine Gewürze frisch. Fertig gemahlene Gewürze verlieren schnell an Aroma, weswegen ich Gewürze wie Kardamom und Muskat gerne als ganze Kapseln bzw. Nüsse kaufe und erst kurz vor deren Benutzung mörsere oder reibe.

Kräuter

Wenn es die Jahreszeit zulässt, ernte ich meine Kräuter für die Küche, wenn möglich, frisch. Alternativ lassen sich jedoch auch getrocknete oder eingefrorene Kräuter verwenden. Zum Einfrieren eignen sich beispielsweise Eiswürfelformen. So lassen sich die Kräuter gut vorportionieren.



Öle & Fette

Wenn nicht anders angegeben, sollte Butter immer in Zimmertemperatur verwendet werden. Beim Kochen wie auch beim Backen bevorzuge ich Butter und greife eher selten zu Margarine. Gekläarte Butter (Ghee) nutze ich wegen ihrer besseren Hitzebeständigkeit gerne zum Braten von Fleisch und Fisch.

Dafür 250 g Butter in einem kleineren Topf ohne Deckel bei geringer Hitze sehr langsam schmelzen. Nach einigen Minuten setzt sich an der Oberfläche ein weißlicher Schaum aus geronnenem Milcheiweiß ab. Diesen Schaum immer wieder gründlich abschöpfen, bis die Butter goldgelb und klar bleibt. Die flüssige, klare Butter nun durch ein sehr feines Sieb filtern und in ein sauberes, gut verschließbares Glas füllen.

Gekläarte Butter ist auch ungekühlt aufgrund des Wasserentzuges mehrere Monate haltbar.

Backtriebmittel

Hefe: Bei der Verwendung von Hefe setze ich, wenn möglich, auf frische Hefe. Diese kaufe ich mir immer auf Vorrat in größeren Mengen. Frisch ist Hefe bis zu 14 Tage haltbar. Verwende ich die Hefe nicht in absehbarer Zeit, friere ich mir die einzelnen Würfel ein. Frische Hefe kurz vor dem Ablauf-

datum? Die Triebkraft von Hefe kann ganz einfach getestet werden: Hierzu ein Glas mit lauwarmem Wasser füllen, 1 TL Zucker einrühren und ein kleines Stückchen Hefe zugeben. Ist die Hefe noch brauchbar und zum Backen geeignet, schwimmt diese nach oben und beginnt nach einigen Minuten aufzuschäumen. Sinkt die Hefe jedoch zu Boden, sollte diese entsorgt werden. Prinzipiell gilt:

1 Päckchen Trockenhefe entspricht ½ Würfel Hefe.

Backpulver: Mittlerweile greife ich bei Backpulver immer öfter auf Weinsteinbackpulver zurück. Übliches Backpulver enthält Phosphate (Säuerungsmittel). Bei Weinsteinbackpulver wird darauf verzichtet; es gilt deshalb als natürliche Alternative zum herkömmlichen Backpulver und kann auch genauso verwendet werden.

Eier

In meinen Rezepten verwende ich immer Eier in Größe M. Zudem achte ich darauf, sie ebenso wie Butter 30 Minuten vor Backbeginn aus dem Kühlschrank zu nehmen. Bei zu kalten Eiern im Teig kann es schnell passieren, dass diese gerinnen. Ist ein Ei jedoch erstmal in Eiweiß und Eigelb getrennt, sollte es im Kühlschrank aufbewahrt und bald verbraucht werden. Wenn einmal ein Teil eines Eies übrigbleibt, etwa beim Backen, kann dieser ohne Probleme eingefroren werden. Besonders gut eignet sich hierfür eine Eiswürfelform aus Silikon.

Obst, Gemüse & Trockenfrüchte

Im Herbst und Winter verwende ich sehr gerne Äpfel und Birnen aus der Lagerhaltung. Beide Obstsorten schäle ich in meinen Rezepten nur äußerst selten, denn direkt unter der Schale liegen die meisten Vitamine.

Obst- und Gemüsereste fallen nur selten an. Aus den meisten Resten lassen sich noch tolle Dinge herstellen. So mache ich beispielsweise aus Orangen- und Zitronenschalen Orangeat und Zitronat, Zwiebelschalen gebe ich als Farbgeber in Gemüsebrühe, und Apfelschalen trockne ich für selbst gemachten Apfeltee. Aus Schalen von Karotten und anderen Gemüsesorten lässt sich Gemüsebrühe kochen.

Bei meinen winterlichen Rezepten verwende ich gerne Orangen- und Zitronenzesten. Diese reibe ich immer frisch kurz vor der Verwendung und kaufe hierfür entweder Bio-Zitrusfrüchte oder auf dem heimischen Markt bei bestimmten Anbietern. Hier kann ich sichergehen, dass die Schale nicht behandelt wurde und ohne Probleme zum Verzehr geeignet ist.

Zum Backen verwende ich auch sehr gerne getrocknete Früchte. Sie enthalten weniger Feuchtigkeit, lassen also den Teig nicht ungewollt feucht werden, und sind im Geschmack oft intensiver als frisches Obst. Da Trockenobst jedoch meist auch süßer im Geschmack ist, reduziere ich je nach Rezept, wenn möglich, dann die Zugabe von zusätzlichem Zucker.

Kartoffeln, Zwiebeln & Knoblauch

Jetzt in den Wintermonaten sind vorwiegend festkochende Kartoffeln meine absoluten Lieblinge. Ich verwende sie besonders gerne für Eintöpfe und Aufläufe, da die Kartoffel hier zwar ihre Form behält, jedoch schön weich wird und sich so perfekt einfügt.

Mehligkochende Kartoffeln kommen bei mir beispielsweise bei Suppen und Pürees zum Einsatz.

Pilze

Pilze sind relativ kurz haltbar und verderben schnell. Kann ich Pilze nicht innerhalb von 1–2 Tagen verbrauchen, schneide ich sie mir in dünne Scheiben und trockne sie mit Hilfe des Backofens oder des Dörrautomaten. Zum Trocknen im Backofen erhitze ich diesen auf 80 °C Ober-/Unterhitze und klemme einen Holzkochlöffel in die Ofentür, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Getrocknete Pilze sind hocharomatisch und trocken und kühl gelagert lange haltbar. Frische Pilze lassen sich gut einfrieren und sind so ungefähr 6 Monate haltbar.

Milchprodukte

Ich verwende in meinen Rezepten, wenn nicht anders angegeben, immer Milch mit 3,8 Prozent, Schlagsahne mit mindestens 30 Prozent und Magerquark mit 20 Prozent Fett.

Nüsse & Mandeln

Am liebsten kaufe ich Nüsse und auch Mandeln im Ganzen und mit Haut. Frisch gemahlen sind sie um einiges aromatischer und saftiger als bereits gemahlene. Auch die Haut lässt sich ganz leicht selbst entfernen. Dafür verteile ich die Nüsse auf einem mit Backpapier belegten Backblech und röste sie bei 170 °C Ober-/Unterhitze für ungefähr 8–10 Minuten. Noch warm gebe ich sie dann in ein sauberes Geschirrtuch und reibe darin die Haut mit den Händen ab.

Backofeneinstellungen

Ober-/Unterhitze

Ober-/Unterhitze verwende ich gerne, wenn mein Back- oder auch Gargut möglichst saftig bleiben soll. Etwas nachteilig ist jedoch, dass pro Backvorgang nur ein Backblech verwendet werden sollte.

Umluft

Zunächst einmal wird bei Umluft eine Menge Energie gespart. Die warme Luft wird wie bei Ober-/Unterhitze durch die Heizstäbe im Inneren des Ofens erzeugt, jedoch zusätzlich durch einen Ventilator an der Rückwand gleichmäßig verteilt.

Im Gegensatz zu Ober-/Unterhitze können hier mehrere Backbleche gleichzeitig verwendet werden, das Back- oder Gargut trocknet jedoch schneller aus.

! GUT ZU WISSEN

Ist im Rezept die Temperatur für den Umluftbetrieb angegeben, kann diese ganz einfach auf Ober-/Unterhitze umgerechnet werden. Hierfür immer 20 °C addieren.



Rezeptzutaten selbst machen – herzhafte Küche

In der herzhaften Küche gibt es endlose Möglichkeiten, die Vorratskammer oder den Gewürzschrank mit selbst gemachten Gewürzen, Pasten und Pulvern zu erweitern. In industriell gefertigten Gewürzen und Pulvern sind oft Rieselhilfen, Konservierungsstoffe und andere Zusatzstoffe enthalten. Trockne, mische und zerkleinere ich meine einzelnen Bestandteile selbst, weiß ich genau, was drin ist, und kann je nach Jahreszeit und Verwendung variieren.



Rosmarinsalz ist aus meiner Küche schon lange nicht mehr wegzudenken. Ich liebe frische Kräuter in meinen Gerichten, mag es bei manchen aber überhaupt nicht, auf ihnen herumbeißen zu müssen. Zerkleinert im Salz hat Rosmarin noch sein volles Aroma und stört nicht im Mund.

Rosmarinsalz mit Zitrone



ZUTATEN FÜR 1 GLAS À 200 ML

- 2 kleinere Bio-Zitronen
- 180 g grobes Meersalz
- 2–3 EL frische Rosmarinnadeln
- ½ TL grob zerstoßene Pfefferkörner



ZUBEREITUNG

1. Als Erstes den Backofen auf 80 °C Umluft vorheizen.
2. Die Zitronen heiß abspülen, abtrocknen und die Schale mit Hilfe einer Zestenreibe vorsichtig abreiben. Grobes Meersalz, Rosmarinnadeln, Zitronenabrieb und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und in den Backofen geben. Um die Feuchtigkeit entweichen zu lassen und alles zu trocknen, ist es wichtig, die Backofentür nicht ganz zu schließen. Am besten funktioniert das, indem man während des Backvorgangs einen Holzkochlöffel in die Backofentür klemmt.
3. Nach ca. 5–6 Stunden bei 80 °C im Ofen ist das Rosmarinsalz vollständig durchgetrocknet. Nachdem das Salz vollständig ausgekühlt ist, kann es nach Belieben nochmals zerkleinert und in ein gut verschließbares Glas umgefüllt werden.

HALTBARKEIT & VERWENDUNG

Das Rosmarinsalz passt gut zu Fisch- und Schmorgerichten. Vollständig getrocknet, kühl und trocken gelagert ist das Rosmarinsalz ca. 2 Jahre haltbar. Frische Kräuter werden bei mir schon im Herbst geerntet und anschließend sofort gut getrocknet und in Gläschen aufbewahrt. So bleibt das Aroma erhalten und Gerichte können auch im Winter damit verfeinert und gewürzt werden.

Ein schnelles Gulasch steht bei uns oft spontan zum Feierabend auf der Liste. Praktisch, wenn man mehrere einzelne Gewürze bereits fertig gemischt im Gewürzregal stehen hat.

Gulaschgewürz



ZUTATEN FÜR 1 GLAS À 100 ML

- 1 Bio-Orange
- 100 g getrocknete gemischte Pilze
- 1–2 EL getrockneter Thymian
- 1 EL getrocknete Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 3–4 Gewürznelken
- 1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

1. Als Erstes den Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Bio-Orange heiß waschen und abtrocknen. Die Schale mit Hilfe einer Zestenreibe vorsichtig abreiben.
3. Die Orangenzesten zusammen mit den restlichen Zutaten in einem leistungsstarken Mixer pulverisieren, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und bei 100 °C Ober-/Unterhitze im Ofen bei offener Backofentür für 2–3 Stunden trocknen lassen, bis die Orangenzesten ihre Feuchtigkeit vollständig verloren haben. Anschließend vollständig auskühlen lassen und in saubere, gut verschließbare Gläser füllen.

VERWENDUNG

- 1 TL Gewürzmischung verfeinert ca. 750 g Gulasch.



Knoblauchpaste aus dem Ofen ist wunderbar aromatisch. Durch das Backen im Ofen werden die Knoblauchzehen bekömmlicher und sind in ihrem Geschmack weniger scharf, ohne ihr typisches Aroma zu verlieren.

Knoblauchpaste aus dem Ofen

ZUTATEN FÜR 1 GLAS À 150 ML

3 Knoblauchknollen
50 ml Olivenöl

HALTBARKEIT & VERWENDUNG

Bei sauberer Verarbeitung und sauberen Gläschen ist die Paste ca. 8 Wochen haltbar. Sie sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden. 1 TL entspricht etwa 1–2 Knoblauchzehen.

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Knoblauchknollen im Ganzen mittig aufschneiden und die Hälften jeweils mit etwas Öl beträufeln. In Backpapier einpacken und die Päckchen in eine ofenfeste Form setzen. Im vorgeheizten Backofen ca. 60 Minuten backen.
3. Die Knollen auspacken, kurz auskühlen lassen und den Knoblauch mit den Händen aus der Schale drücken. Die Paste in saubere, gut verschließbare kleine Gläschen füllen und die Oberfläche mit etwas Öl bedecken.

Fast nichts ist beim Kochen umständlicher als das immer wiederkehrende Schälen und Kleinschneiden von Zwiebeln und Knoblauchzehen. Zwiebeln friere ich mir oft bereits in kleine Würfel geschnitten ein. Habe ich mehr Zeit, verarbeite ich eine größere Menge zu Knoblauch-Zwiebel-Pulver.

Knoblauch-Zwiebel-Pulver



ZUTATEN FÜR 1 GLAS À 200 ML

1 ganze Knoblauchknolle
2–3 kleine Schalotten
125 g grobes Meersalz

HALTBARKEIT & VERWENDUNG

Das Pulver ist ca. 1 Jahr haltbar, sofern die Zutaten bei der Verarbeitung vollständig getrocknet wurden. Das Knoblauch-Zwiebelpulver am besten gut verschlossen und vor Licht geschützt aufbewahren. Ich verwende das Pulver in fast allen meinen Gerichten alternativ zu frischem Knoblauch oder Zwiebeln, falls diese mal nicht vorhanden sind.

ZUBEREITUNG

1. Als Erstes den Backofen auf 80 °C Umluft vorheizen.
2. Den Knoblauch und die Schalotten schälen und in einem leistungsstarken Mixer zerkleinern.
3. Den Knoblauch und die Zwiebeln mit dem groben Meersalz gründlich vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und in den Ofen geben. Um die Feuchtigkeit entweichen zu lassen und alles zu trocknen, ist es wichtig, die Backofentür nicht ganz zu schließen. Am besten funktioniert das, indem man während des Backvorganges einen Holzkochlöffel in die Backofentür klemmt.
4. Nach ca. 5–6 Stunden bei 80 °C im Ofen ist das Knoblauchsatz vollständig durchgetrocknet. Jetzt alles gut abkühlen lassen, dann erneut in den Mixer geben und zu Pulver zermahlen. Das Knoblauch-Zwiebel-Pulver zum Schluss in saubere, gut verschließbare Gläser füllen

Das eigene Gemüsebrühpulver herzustellen ist gar nicht so schwer, wie man vielleicht denken mag, und kann oft einfach nebenher produziert werden. Oft verwende ich zur Herstellung meiner eigenen Gemüeswürzpasten oder –pulver einfach Gemüse–reste oder –schalen. Diese sammle ich einige Tage und friere sie mir bis zur weiteren Verarbeitung ein. Im Herbst wandle ich mein Gemüsebrühpulver immer etwas ab und passe es den Winterrezepten an.

Gemüsebrühpulver

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER À 150 ML

3–4 Zwiebeln
3 mittelgroße Karotten
4 mittelgroße, braune Champignons
1 kleinere Stange Lauch
½ Knollensellerie
100 g Petersilienwurzel
1 Handvoll frische Petersilie
180 g Salz

ZUBEREITUNG

1. Als Erstes den Backofen auf 80 °C Umluft vorheizen.
2. Das Gemüse waschen, ggf. schälen und klein schneiden. Anschließend alle Zutaten zusammen in einen leistungsstarken Mixer geben und zerkleinern.
3. Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und in den Ofen geben. Um die Feuchtigkeit entweichen zu lassen und das Gemüse zu trocknen, ist es wichtig, die Backofentür nicht ganz zu schließen. Am besten funktioniert das, indem man während des Backvorganges einen Holzkochlöffel in die Backofentür klemmt.
4. Nach ca. 5–6 Stunden bei 80 °C im Ofen ist das Gemüsegranulat vollständig durchgetrocknet. Jetzt alles gut abkühlen lassen, dann erneut in den Mixer geben und zu Pulver zermahlen. Das Gemüsebrühpulver zum Schluss in saubere, gut verschließbare Gläser füllen.

HALTBARKEIT & VERWENDUNG

Das Gemüsebrühpulver ist bei richtiger Herstellung und nach Entzug der Feuchtigkeit dank des Salzes bis zu 2 Jahre haltbar. Etwa 4 TL Gemüsebrühpulver reichen aus, um aus 500 ml kochendem Wasser eine schnelle, würzige Gemüesuppe herzustellen.





