

Kräuterbutter

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Man nehme für den Salat:

- 250 g Tafelbutter (Zimmertemperatur)
- einige Spritzer Zitrone
- einige Spritzer Sojasauce (salzreduziert)
- Gewürze nach Geschmack (z.B. Ingwer, gem. Kümmel, Kurkuma/Curry, Paprika edelsüß, Knoblauch in Maßen – sollte nicht herausschmecken)
- frische Gartenkräuter, feingehackt (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Majoran, Basilikum, Oregano...)

Zubereitung:

- Butter mit den anderen Zutaten fest verkneten
- Masse zu einer Wurst in Frischhaltefolie rollen, danach in Aluminiumfolie packen und in den Kühlschrank legen



Tipp+Vorteile:

Die Aromen der Kräuter sparen Salz beim Würzen und bereichern die Butter zudem mit weiteren Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen an. Diese stärken das Immunsystem und machen freie Radikale im Körper unschädlich.

Probieren Sie auch mal eine schmackhafte Variante: **Meerrettichbutter**.

Zur Herstellung verwendet man die gleichen Zutaten wie für die Kräuterbutter, und fügt anstelle der Gartenkräuter frisch geriebenen "Gartenmeerrettich" und eine Prise Salz hinzu.

Reichen Sie die Butter zu einem kohlenhydratarmen Brot bzw. verfeinern Sie damit Grillfleisch und Gemüse. Guten Appetit!

© Dr. P. Michel

Bewegung

Ernährung

Denken