

Informationen zur Sendung vom 10.10.2025

Selbst gemachte Würzsauce

Von Ulla Scholz

Würzsauce aus zwei Zutaten

Zutaten für ca. 200 ml

Handvoll frischer Liebstöckel
150 ml Sojasauce

Zubereitung

Die Liebstöckelzweige waschen, trockenschleudern und grob klein schneiden. Das Kraut mit der Sojasauce in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren. Im Anschluss die Sauce durch ein feines Sieb streichen. Zermahlener Liebstöckel, der im Sieb übrigbleibt, zur Seite legen – er wird später noch verwertet (siehe Küchentipps). Die Sauce in eine Flasche füllen, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Würzsauce aus Sellerieblättern

Zutaten für ca. 250 ml

Handvoll Sellerieblätter
2 EL Hefeflocken
2 TL Liebstöckelgewürz gemahlen
50 ml Sojasauce
150 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
Eventuell Salz
Nach Gusto 1 – 2 Messerspitzen Chiliflocken

Zubereitung

Selleriegrün waschen und trockenschleudern. Das Gemüse in Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten in einem Food-Processor zu einer feinen, glatten Creme vermischen. Hier wird nicht gesiebt, da ansonsten auch die Gewürze herausgefiltert würden. Die Würzsauce in eine Flasche füllen und verschließen. Am besten im Kühlschrank aufbewahren und vor dem Gebrauch einmal schütteln.

Anrichten

Ob zwei Zutaten-Sauce oder Würzsauce auf Öl-Basis, beide kann man auf den Tisch stellen, um Suppe, Eintopf oder Frühstücksei individuell abzuschmecken.

Informationen zur Sendung vom 10.10.2025

Selbst gemachte Würzsauce

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

Würzsauce aus zwei Zutaten

Handvoll frischer Liebstöckel zu 1,89 Euro; 150 ml Sojasauce zu 1,50 Euro.

Pro Flasche mit gekauftem Liebstöckel circa 3,39 Euro.

Pro Flasche mit Liebstöckel aus Eigenanbau circa 1,50 Euro.

Würzsauce aus Sellerieblättern

Handvoll Sellerieblätter (umsonst); 2 EL Hefeflocken zu 0,30 Euro; 2 TL Liebstöckelgewürz gemahlen zu 0,40 Euro; 50 ml Sojasauce zu 0,50 Euro; 150 ml Raps- oder Sonnenblumenöl zu 0,60 Euro; Salz und Chiliflocken zu 0,15 Euro.

Pro Flasche circa 1,95 Euro.

Haltbarkeit von Würzsaucen

Am besten beide Saucen im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 14 Tagen verbrauchen. Soll die Sauce länger konserviert werden, kann man kleine Einheiten einfrieren.

Liebstöckel als Pulver

Den pürierten Liebstöckel auf zwei Blatt Küchenpapier geben, einschlagen und pressen. Das Kraut auf einem kleinen Blech ausbreiten und entweder an der Sonne, auf der Heizung oder im Backofen (bei maximal 50 Grad) trocknen. Anschließend in einen Mörser geben, zu Pulver verreiben und in einem verschlossenen dunklen Glas aufbewahren.

Liebstöckel getrocknet

Wer noch mehr Liebstöckel im Garten hat, kann auch Kräutersträußchen binden und kopfüber in einem luftigen, trockenen Raum aufhängen. Nach einigen Tagen – je nach Bedarf – als Blätter oder gemörsert in Dosen füllen und luftdicht, kühl und dunkel aufbewahren.

Hefeflocken

Hefeflocken können im Gegensatz zu frischer Hefe und Trockenhefe nicht zum Backen verwendet werden. Man nennt dieses Produkt auch Nährhefe. Und das zu Recht: Es handelt sich um ein gesundes Würzmittel, das mit B-Vitaminen, Zink, Eisen, Folsäure und viel Eiweiß punktet. Der Geschmack ist würzig-nussig und erinnert leicht an Käse. Hefeflocken helfen auch Salz einzusparen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!