



Kräuterbutter

Gerade frische Kräuter sind in der kochsalzsparenden Ernährung nicht wegzudenken.

Probieren sie mal Kräuterbutter selbst gemacht.

Gerade jetzt im Frühjahr haben frische Kräuter endlich wieder Saison, oder sie finden auch jetzt schon frische Kräuter im Supermarkt wie z.B. Schnittlauch, Petersilie oder Basilikum. In der Grillsaison eignet sich die Kräuterbutter natürlich auch hervorragend zum Steak☺

Sie brauchen:

*200g Butter
gemischte Kräuter
frischer Zitronensaft
frisch gemahlener Pfeffer*

So geht's:

*Die Kräuter hacken und mit der Butter (Zimmertemperatur) vermengen.
Mit Zitronensaft und einem Hauch Pfeffer abschmecken.
Mit 2 Teelöffeln eine Kugel formen ,wahlweise auf ein Salatblatt setzen oder leicht gekühlt servieren.*

Weitere Abwandlungsmöglichkeiten:

*Auch Trockengewürze eignen sich zur Herstellung.
Weitere Kräuter wären z.B., Kresse, Dill (sparsam da sehr intensiv im Geschmack)
Durch die Zugabe von frisch gepresstem Knoblauch erhalten sie ebenfalls ein sehr geschmacksintensives Aroma.*

Viel Spaß beim Ausprobieren, wünscht das Ernährungsberatungsteam !