



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten:**

- 200 g Karotten
- 200 g Lauch
- 200 g Knollensellerie
- 200 g gelbe Zwiebeln
- 100 g Petersilwurzeln
- 1 Bund Petersilie
- Liebstöckel
- 150 g Salz

**Mein persönlicher Tipp**

Das Suppengewürz verwende ich zur Verfeinerung von Suppen oder Soßen - wie einen Suppenwürfel.



**Carina Laschober-Luif**  
Seminarbäuerin aus Pinkafeld

## Suppenwürze selbstgemacht



Foto: DI Carina Laschober-Luif - Nicht zur freien Verwendung

**Zubereitung**

- o Das Gemüse waschen, putzen, schälen und durch den Fleischwolf faszieren.
- o Salz dazugeben und die Masse so lange rühren, bis sich das Salz im Gemüse vollständig aufgelöst hat.
- o In Gläser füllen und gut verschließen.
- o Kühl und dunkel gelagert (z.B. Keller) das Gewürz ca. ein Jahr. Geöffnet ist es im Kühlschrank für einige Wochen haltbar.

**Quellen:**



Carina Laschober-Luif:  
Rezept aus Bäuerinnenkochkurs