

Wastecooking:

Dörrobst und -gemüse sowie Kräutersalz

Dörrobst und -gemüse:

Dafür brauchst du: Dörrautomat, Apfel, Mango, Kiwi, Bananen, Kräuter, Messer, Schneidebrett

Das Obst in hauchdünne Scheiben schneiden. Dadurch trocknet es später schneller. Die Kräuter zupfen und gemeinsam mit dem Obst in den Dörrautomaten legen. Dieser entzieht dem Obst Feuchtigkeit und macht es so haltbar. Die Dauer des Dörrens hängt vom Wassergehalt des Obstes ab. Der Apfel braucht beispielsweise bis zu acht Stunden, während die Kräuter schon nach ein paar Stunden trocken sein können. Am besten ist es, immer wieder nachzuschauen, ob das Obst schon trocken ist. Es ist fertig, wenn man es mit zwei Fingern zusammen pressen kann und kein Saft mehr austritt.



TIPP: Sollte man keinen Dörrautomaten haben, kann man Obst auch im Backrohr trocknen. Die Backbleche müssen hierfür mit Backpapier ausgelegt werden, das alle paar Stunden gewechselt werden muss, da sich der Saft auf dem Papier sammelt.

Das Backrohr auf 50°C einstellen und die Backbleche mit dem Obst hineingeben.

Wichtig: Die Tür des Backrohrs muss offen bleiben. Hier kann ein Kochlöffel als Platzhalter dienen. Um einen Apfel zu trocknen, dauert es etwa vier bis fünf Stunden.

Kräutersalz:

Dafür brauchst du: grobes Meersalz, verschiedene getrocknete Kräuter, ein verschließbares Glas, Mörser

Die (im Dörrautomaten oder an der Luft) getrockneten Kräuter zusammen mit dem groben Meersalz in einem Mörser zerstampfen oder in einer Küchenmaschine zerkleinern. Anschließend in ein verschließbares Glas abfüllen.

