

# Rosmarinsalz selber machen

Und warum daraus Garnelen-Spaghetti mit Tomate, Knoblauch und Zitrone wurden



| VORRAT             | HAUPTGERICHT | AKTIVE ZEIT    |
|--------------------|--------------|----------------|
| ca. 550-580 g Salz | 4 Portionen  | ca. 45 Minuten |

Manche Rezepte beginnen nicht mit einem Einkaufszettel, sondern mit einem Duft. Als in unserer Küche große Mengen frischer Rosmarin auf den Blechen lagen, entstand die Idee, daraus mit gutem grobem Meersalz einen aromatischen Vorrat zu machen. Der erste Einsatz stand schnell fest: Garnelen-Spaghetti, bei denen Rosmarin, Tomate und Zitrone zusammenfinden.

# Teil 1 · Rosmarinsalz aus der KitchenAid

Zwei Zutaten, kurze Arbeitsschritte und ein entscheidender Punkt: Das Kräutersalz muss vor dem Abfüllen vollständig trocken sein.



Frischer Rosmarin, grobes Meersalz und das fertige Salz.



Kurze Impulse erhalten eine leicht körnige Struktur.

## Zutaten

- 520 g grobes Meersalz
- 80 g frische Rosmarinnadeln, ohne holzige Stiele

## Zubereitung

1. Rosmarin waschen, sehr gründlich trocken tupfen und die Nadeln von den Zweigen streifen.
2. Rosmarinnadeln und die Hälfte des Salzes in den Food Processor geben. In kurzen Intervallen pulsieren, bis die Mischung gleichmäßig grün ist.
3. Restliches Salz zugeben und noch zwei- bis dreimal kurz pulsieren. Eine leicht grobe Struktur darf bleiben.
4. Auf einem mit Backpapier belegten Blech dünn verteilen.
5. Bei 50-60 °C Umluft 2-3 Stunden trocknen. Die Backofentür einen kleinen Spalt geöffnet lassen und die Mischung mehrfach wenden.
6. Vollständig auskühlen lassen und erst trocken sowie rieselfähig in ein sauberes, trockenes Glas füllen.

**SICHER AUFBEWAHREN: Feuchte Kräuter nie direkt luftdicht einschließen. Wenn das Salz feucht riecht, ungewöhnlich verklumpt oder sich sichtbar verändert, nicht weiterverwenden.**

## Teil 2 · Garnelen-Spaghetti mit Rosmarinsalz

### Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Spaghetti
- 500 g Garnelen, geschält
- 2 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 400 g stückige Tomaten
- 1-2 TL Rosmarinsalz
- 1 Bio-Zitrone
- Chiliflocken, optional
- 2 EL Petersilie
- Pfeffer und Nudelwasser

### Zubereitung

1. Spaghetti knapp al dente kochen. Das Wasser nur leicht salzen und vor dem Abgießen etwas Nudelwasser auffangen.
2. Garnelen trocken tupfen. In einem Esslöffel heißem Olivenöl 1-2 Minuten je Seite braten, dann herausnehmen.
3. Restliches Öl in die Pfanne geben. Zwiebel und Knoblauch glasig braten. Tomatenmark und optional Chili kurz anrösten.
4. Tomaten einrühren und die Sauce 8-10 Minuten offen köcheln lassen.
5. Spaghetti, Zitronenabrieb und zunächst 1 TL Rosmarinsalz in die Sauce geben. Mit Nudelwasser cremig schwenken.
6. Garnelen kurz zurück in die Pfanne geben. Mit Zitronensaft, Pfeffer und bei Bedarf weiterem Rosmarinsalz abschmecken. Mit Petersilie servieren.

**MEIN TIPP: Rosmarinsalz ist intensiver als normales Salz. Zunächst sparsam dosieren und erst am Ende nachwürzen. So bleiben die Süße der Garnelen und die Frische der Zitrone deutlich schmeckbar.**

# Vom Rosmarinzweig bis auf den Teller



Das frisch gemahlene Salz wird dünn zum Trocknen ausgebreitet.



Der echte Küchenmoment: Spaghetti, Tomatensauce und frisch gebratene Garnelen.

Für uns war das der schönste Moment dieses Rezepts: Der Rosmarin war nicht mehr nur ein Kraut auf dem Blech, sondern die Verbindung zwischen Vorratsglas und Abendessen. Aus einer großen Ernte wurde erst ein haltbarer Küchenvorrat und am selben Tag ein Gericht, das wir genauso wieder kochen würden.

| NÄHRWERTE JE PORTION                                         | AUFBEWAHRUNG                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ca. 550 kcal · 38 g Protein · 76 g Kohlenhydrate · 10 g Fett | Salz trocken und dunkel mehrere Monate. Pasta gekühlt lagern und am nächsten Tag vollständig durcherhitzen. |

## Mehr aus meiner Küche

Weitere Rezepte, Laufwissen und aktuelle Kurse findest du auf [laufennachplan.de](https://laufennachplan.de). Besonders passend: das Linsen-Garnelen-Curry und mein Dinkel-Roggen-Naan.

Hinweis: Die Nährwerte sind unverbindliche Schätzungen. Die Prozessfotos entstanden in meiner Küche. Das Titelbild wurde auf Grundlage meines Originalfotos digital neu angerichtet.