

## Suppenwürze selbstgemacht

VON DIÄTOLOGIN MARTINA HEIGL



### Zutaten

- 1 kg Suppengemüse (Karotten, Sellerie, Zwiebel, Lauch, Pastinaken, Petersilienwurzel, ...)
- 1/4 kg Salz jodiert
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL getrocknete Steinpilze

### Zubereitung

Gemüse und Petersilie fein zerkleinern, getrocknete Steinpilze hacken und zum Gemüse geben. Anschließend die Masse mit jodiertem Speisesalz vermischen. Die Suppenwürze in Gläser geben (dicht befallen) und verschließen.

### Tipp

Im Kühlschrank hält die Suppenwürze bis zu einem Jahr!