

# Rund ums Kräutersalz



Mein persönliches Kräutersalz  
besteht aus:

**Bruschetta selbst gemacht!**  
Die Gewürzmischung dieser italienischen Spezialität enthält Oregano, Basilikum, Zwiebel, Petersilie und Salz und wird einfach mit Wasser und Olivenöl zu gleichen Teilen angerührt. Gehackte Tomaten dazugeben und nach Belieben mit Parmesan und Oliven verfeinern. Geröstetes Weißbrot mit der Mischung belegen und schon ist Ihr Bruschetta fertig!  
Guten Appetit!



Messlöffel Thymian



Messlöffel Rosmarin



Messlöffel Basilikum



Messlöffel Salz



## Ofenkartoffeln mit Kräutersalz

Zutaten:

- Kartoffeln
- Kräutersalz
- Paprikapulver
- Sesam

Zubereitung:

Kartoffeln putzen und dann in Scheiben schneiden oder vierteln. In einer Schüssel mit Kräutersalz, Paprikapulver, Sesam und Olivenöl mischen und alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Im Ofen bei 200 °C garen, bis die Kartoffeln weich und schön gebräunt sind (ca. 25 Min.) Ideal dazu passt Kräuterquark: Einfach den Quark mit dem Kräutersalz auf die gewünschte Geschmacksintensität vermischen!

## Die Wirkkraft der Kräuter

### Thymian

ist eines der wichtigsten Heilkräuter in der Medizin. Er wirkt unter anderem entzündungshemmend und schleimlösend. Deshalb wird er häufig in der Therapie von Atemwegsinfektionen eingesetzt.

### Rosmarin

ist eine mediterrane Pflanze – schon die Griechen und Römer verwendeten es als Heilkraut. Heute wird Rosmarin wegen seiner entzündungshemmenden Wirkung bei Harnwegsinfektionen eingesetzt.

### Basilikum

ist vor allem als Gewürzpflanze bekannt. Es wurde traditionell auch als Heilpflanze zur Stärkung der Verdauungsorgane und Beruhigung der Nerven angewandt. Auch in der Frauenheilkunde leistet es gute Dienste.

Das Apotheken-Team berät Sie gerne  
rund um die Wirkkraft der Heilpflanzen!