

Lässt sich versalzenes Essen noch „retten“?

Mo, 06.04.2020 - 10:02

„Versalzenes Essen ist nicht automatisch ein Fall für die Mülltonne. Häufig gelingt es mit dem einen oder anderen Trick, das Essen wieder genießbar zu machen“, meint Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol.

Falls der Koch bzw. die Köchin sofort und noch vor dem Umrühren bemerkt, dass er oder sie zu viel Salz verwendet hat, ist es vielleicht noch möglich, das Salz mit einem Löffel abzuschöpfen, bevor es sich aufgelöst hat. Suppen, Eintöpfen und Schmorgerichten kann man rohe Kartoffeln (geschält und in Stücke geschnitten), rohe Karotten oder trockenes Brot zugeben und zehn Minuten mitkochen lassen. „Diese Zutaten nehmen einen Teil des Salzes aus dem Essen auf. Vor dem Servieren entfernt man sie wieder“, weiß die Ernährungsfachfrau. Auch mit getrockneten Pflaumen funktioniert es angeblich, diese sollten 15 Minuten lang mitgaren. Im Idealfall kann man die „Salzfänger“ später noch für die Zubereitung einer anderen Speise verwerten – diese sollte man vorsichtshalber erst ganz am Ende mit Salz abschmecken.

Zu stark gesalzene Suppen und Soßen lassen sich mit Wasser, Milch oder Sahne verdünnen. Diese Methode ändert jedoch auch die Konsistenz der Speise, was nicht immer erwünscht ist. In solchen Fällen kann man es mit Frischkäse, Quark oder Crème fraîche versuchen. Diese Milchprodukte können einen zu salzigen Geschmack neutralisieren, ohne dass die Speise zu flüssig wird.

Auch süße oder saure Zutaten können ein Gegengewicht zu einem zu salzigen Geschmack sein: Honig und Zucker, Zitronensaft, Orangensaft, Essig oder Weißwein kommen dafür in Frage. Damit das Essen am Ende nicht zu süß oder zu sauer schmeckt, sollten diese Zutaten immer sparsam dosiert werden. Eine weitere, jedoch zeitaufwändige Methode ist es, das gleiche Gericht noch einmal neu zu kochen und dabei komplett auf die Zugabe von Salz zu verzichten. Am Ende wird das versalzene Gericht mit dem ungesalzenen vermischt. Die überschüssige Menge sollte so rasch als möglich gekühlt und innerhalb von wenigen Tagen aufgegessen oder für einen späteren Zeitpunkt – portionsweise – eingefroren werden.