# Liebstöckel gefriergetrocknet

Liebstöckel - im Volksmund auch Maggikraut genannt - hat ein pikantes, süßlich-bitteres Aroma und sollte deshalb beim Würzen sparsam eingesetzt werden. Liebstöckel ist zur geschmacklichen Abrundung und Verfeinerung von Frühlingssuppen, Eintopfgerichten, Geflügel- und Fischgerichten, Erbsen- und Bohnengemüse, Salaten, Kräutersoßen, Kartoffelsuppen und anderen Kartoffelzubereitungen geeignet. Auch Reisgerichte, Ragouts und Pasteten gewinnen durch eine Liebstöckel-Würzung.

**Zubereitung:** Liebstöckel nicht quellen lassen, sondern trocken genau wie frischen Liebstöckel verwenden. Liebstöckel kann mitgekocht oder kurz vor dem Anrichten den Speisen zugegeben werden.

Zum Produkt

## Nährwerte

**Unzubereitet pro 100 g**

| | |
|---|---|
| Brennwert kj | 1298 kj |
| Brennwert kcal | 310 kcal |
| Fett | 7 g |
| Kohlenhydrate | 10 g |
| Eiweiß | 34 g |

## Zutaten

Liebstöckel