

HENNING SEEHUSEN

Der Hobbykoch, Buchproduzent und Food-Autor gibt sich in der Freizeit gerne seinem „Kräuterwahn“ hin. In diesem Kompass hat er sein Wissen für alle Kräuterfreunde und Küchenfreaks auf den Punkt gebracht.

Umgang mit Kräutern leicht gemacht!

Kräuter sind der kommende Küchentrend. Doch welches Kraut passt zu welchem Gericht? Verwendet man Kräuter besser frisch oder getrocknet? Wann entfalten die Kräuter ihr volles Aroma? Dieser Kompass gibt Ihnen den Überblick über mehr als 50 Kräuter, dazu praktische Küchentipps und je ein Kurzrezept.

www.gu-online.de

GU

6,90 € [D]
ISBN 978-3-7742-2719-4



9 783774 227194

HENNING SEEHUSEN

GU KOMPASS

DER KRÄUTER-KOMPASS

50 Küchenkräuter von A–Z, für die schnelle Info beim Einkauf und beim Kochen. Mit Kurzrezept zu jedem der Kräuter.

GU

AUSGEWÄHLTE BEZUGSADRESSEN

Rühlemanns Kräuter-und Duftpflanzen, Auf dem Berg 166,
27367 Horstedt, Tel. 04288/928558, Fax 04288/928559,
E-Mail: bestell@ruehlemanns.de
Internet: www.ruehlemanns.de

Herb's Pflanzenversand,
Stedingerweg 16, Ortsteil Nuttel, 27801 Dötlingen
Tel. 04432/94003, Fax 04432/94004

Familie Gonschorowski, Kräuter aus den Vierlanden
Hamburger Wochenmärkte Isestr. und Große Bergstr.

Alte Schlossgärtnerei, Kräuterspezialitäten, Schlossgebiet 5,
24306 Plön, Tel. 04522/789818, Fax 04522/789819,
E-Mail: ddahmke@aol.com, kein Versand

Quer Beet, Aromapflanzen,
Tetendorfer Str. 18, 29614 Soltau, Tel. und Fax: 05191/18599,
E-Mail: MPalatini@t-online.de

Otberg –Kräuter, Erich-Ollenhauer-Str. 87a, 65187 Wiesbaden
Tel. 0611/8120545, Fax 0611/8460558

Syringa-Duft-und Kräutergärtnerei, Bachstr. 7,
78247 Hilzingen-Binningen, Tel. 07739/1452, Fax 07739/677

Inntalwerkstätten Stiftung Attel, 83512 Wasserburg am Inn
Tel. 08071/102129, kein Versand

Blumenschule Engler + Friesch, Augsburg Str. 62,
86956 Schongau, Tel. 08861/ 7373, Fax 08861/1272

der



KRÄUTER- KOMPASS

HENNING SEEHUSEN



VORWORT

WAS wären wir ohne frische Kräuter? Wir stecken unsere Nasen in Basilikumsträuße, sind wie berauscht vom frischen, energiereichen Rosmarinduft

und erliegen dem sanften Aroma eines Kerbelbündels. Kräuter sind ein wildes, faszinierendes Universum von Düften und Aromen, die zu immer neuen Kombinationen und Anwendungen einladen. Sie wecken Assoziationen in uns, lassen uns neue Rezepte erfinden und herkömmliche Gerichte überraschend variieren.

DIESER Kompass soll ein Wegbegleiter, ein Ratgeber und Helfer auf dem Weg durch die wunderbare Welt der Kräuter sein. Für Küchenfreunde haben wir uns Rezepte einfallen lassen, die vielleicht teilweise ungewohnt sind, aber Sie bestimmt anregen werden, mit Kräutern in der Küche zu experimentieren. Denn dem Einfallsreichtum bei der Rezeptentwicklung sind keine Grenzen gesetzt. Viele Gerichte können nach eigenem Geschmack abgewandelt werden und so zu einem ganz neuen Gourmet-Erlebnis werden.

GUTEN Appetit und immer genügend grünes Kraut im Haus!

Ihr Team vom Kräuterkompass



WAS FINDEN SIE WO?

➤ Kräuterküche – Das Kochen der fast unbegrenzten Möglichkeiten	4
➤ Kräuter kaufen	6
➤ Pflanzen und Säen im Garten	7
➤ Einkaufsliste für einen Würzkräutergarten	8
➤ Kräuteranbau	9
➤ Kräuter als Heilmittel	16
➤ Die Kräutersorten von A – Z	22
➤ Küchenpraxis	120
➤ Pesto	120
➤ Kräuterfrischkäse	123
➤ Rezeptregister	126
➤ Impressum	128

KRÄUTERKÜCHE – DAS KOCHEN DER FAST UNBEGRENZTEN MÖGLICHKEITEN

In der Küche können Sie mit Kräutern in all ihren Formen unglaublich improvisieren. Kräuter in der Küche eröffnen neue Geschmackswelten, Genuss bekommt ganz andere Dimensionen, ungekannte Geschmacksfelder öffnen sich, von denen Sie bisher nicht einmal etwas gehaut haben. Dieser Kräuterkompass kann ein Einstieg in eine neue Küchenwelt sein, die noch viele geschmackliche Höhepunkte für den Genießer bereithält.

Holen Sie sich beim Gang durch Ihren kleinen Kräutergarten Anregungen oder lassen Sie sich beim Betrachten des kleinen Kräuterbeetes auf dem Balkon inspirieren. Bei vielen Hobbyköchen setzt ein Gang entlang der Kräuterstände des Wochenmarktes Assoziationen frei: Düfte durchziehen die Nase, die Zunge fängt blind an zu schmecken, signalisiert »Dill, Dill ... hm, Fisch wäre doch mal wieder schön.« Und schon setzt sich eine Mahlzeit zusammen: Rotbarschfilet mit einer aromatischen Dillsauce, dazu neue Kartoffelchen – das soll es heute sein.

Es sind nur wenige Voraussetzungen für Experimente mit Kräutern notwendig: die Lust auf neue kulinarische Abenteuer, dieses Buch und wenigstens ein kleines Kräuterbeet auf dem Fensterbrett oder die richtigen Adressen für den Einkauf. Schnittlauch, Thymian, Majoran, Rosmarin, Schnittknoblauch, Salbei und



Basilikum, der sich aber leider im Winter gern verabschiedet, sollte jeder Hobbykoch stets frisch zur Hand haben.

Wer keine guten Einkaufsmöglichkeiten und auch keine Chancen zum Eigenanbau mangels Garten oder Balkon hat, kann sich einen Vorrat an getrockneten, gefrorenen oder eingelegten Kräutern zulegen.

KRÄUTER KAUFEN

Frisch, frisch und noch mal frisch! Kräuterbündel sind in jedem Fall der Ware im Töpfchen vorzuziehen.

Haben Sie zu viel eingekauft und konnten nicht alles aufbrauchen, wickeln Sie die Reste vorsichtig in ein angefeuchtetes Tuch (kann auch Küchenpapier sein) und legen Sie dieses in eine gut verschließbare Plastikbox oder in eine Plastiktüte. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleiben die Kräuter so einige Tage frisch.

Beachten Sie beim Kauf, dass

- die Farbe frisch ist. Die Kräuter sollten keine gelblichen Verfärbungen aufweisen.
- die Stängel fest sind und keine herunterhängenden Triebe haben.
- das Blatt kräftig entwickelt ist und die Blätter nicht zusammenkleben.
- das Aroma gut ausgeprägt ist. Reiben Sie mit den Fingern vorsichtig an den Kräutern und riechen sie daran, falls es der Händler zulässt.

Kleine Kräutertöpfchen gibt es mittlerweile fast in jedem Supermarkt. Abzuraten ist vom Kauf von Dill

im Topf. Er hält sich darin nur wenige Tage.

Stellen Sie die Töpfe in eine flache Schale mit genügend Wasser. Besonders Basilikum muss gut feucht gehalten werden. So können sich die Pflanzen im Idealfall einige Wochen frisch halten. Entfernen Sie die Plastikfolie von den Töpfchen, auch wenn Sie den Eindruck haben, dass die Stängel wegnicken könnten. Die meisten Kräuter bevorzugen einen kühlen Standort, der allerdings nicht kälter als 12° sein darf.

PFLANZEN UND SÄEN IM GARTEN

Für den Kräuteraanbau im Garten genügen in der Regel zwei bis zehn Quadratmeter; wenn Sie auch Kräuter trocknen wollen und Teekräuter anbauen möchten, benötigen Sie den doppelten Platz. Auf jeden Quadratmeter passen je nach Sorte vier bis zehn Kräuterpflanzen. Selten lohnt sich die Aussaat, da Sie nur wenige Pflanzen von jeder Sorte benötigen. Kaufen Sie die Kräuter am besten als Jungpflanzen direkt beim Händler.

Pflanzen Sie die Setzlinge nicht zu früh. Anfang Mai ist die richtige Zeit für die meisten Kräuter, Basilikum darf erst ab Mitte Mai raus, denn es ist sehr frostempfindlich. Gießen Sie die frisch gepflanzten Setzlinge in jedem Fall großzügig an, auch wenn Sie meinen, es hätte schon genug geregnet. Die Wurzeln bekommen dadurch Bodenschluss. Weiteres Gießen ist in den meisten Gegenden nicht erforderlich.

EINKAUFLISTE FÜR EINEN WÜRZKRÄUTERGARTEN

Um Ihnen die Wahl zwischen hunderten von nützlichen und weniger nützlichen Kräutern leichter zu machen, habe ich für Sie eine Auswahl der wichtigsten Würzkräuter zusammengestellt. Je nach persönlicher Vorliebe und Platz im Garten, einen oder mehrere Setzlinge besorgen.

Basilikum (großblättrige Sorten)
Bergbohnenkraut
Currystrauch
Estragon, französischer oder deutscher
Lemonyso
Liebstockel
Lorbeer
Majoran
Marokkanische Minze
Oregano
Pimpinelle
Rosmarin
Salbei
Sauerampfer
Schnittlauch
Schnittknoblauch
Thymian
Ysop
Zitronenmelisse

SAATGUT

Diese Sorten vertragen das Verpflanzen weniger; sie sollten möglichst direkt in die Erde gesät werden.

Borretsch
Dill
Kerbel
Koriander
Kresse
Petersilie, glattblättrige
Italienische Rauke (Rucola)

JEDES KRAUT AN SEINEN PLATZ ...

Um Kräuter in ihrem ganzen Wert voll auskosten zu können, empfiehlt es sich, die sonnigste Stelle in Ihrem Garten dafür auszuwählen. Falls dies nicht möglich ist, und nur ein halber Tag Sonne zur Verfügung steht, beschränken Sie sich besser auf alle Kräutersorten mit großen Blättern: Sauerampfer, Melisse, Rucola, Minze, Salbei, glatte Petersilie, Kerbel, Koriandergrün, Borretsch, Basilikum. Diese gedeihen auch noch im Halbschatten. Den besonders sonnenhungrigen Kräutern müssen Sie schon mehr bieten: Rosmarin, Thymian, Ysop, Bergbohnenkraut, Schnittknoblauch, Schnittlauch und Dill können gar nicht genug Licht bekommen!

OHNE DÜNGER GEHT NICHTS

Gerade Kräuter benötigen eine gute Bodenqualität, obwohl sich hartnäckig das Gerücht hält, sie würden an jedem Standort üppig gedeihen. Harken Sie ober-

flächlich im zeitigen Frühjahr oder im Herbst etwas organischen Mischdünger unter die oberste Bodenschicht; dann kann gepflanzt und gesät werden. Vermeiden Sie übermäßige, einseitige Kalkgaben. Diese sind zwar oft nötig, um einen sauren Boden wieder ins Gleichgewicht zu bringen, doch nehmen Sie davon nur ein Viertel bis die Hälfte der empfohlenen Menge. Eine starke Kalkgabe wirkt sich zwar positiv auf das Wachstum aus, aber der Geschmack vieler Kräuter leidet erheblich darunter. Einige Kräuter wie Basilikum sind ausgesprochen dankbar, wenn während des Sommers noch zusätzlich flüssig nachgedüngt wird. Bei Basilikum verbessert die Düngung sogar das Aroma. Andere Sorten, vornehmlich die kleinblättrigen aus dem Mittelmeerraum, wie Rosmarin, Thymian, Bergbohnenkraut und Oregano, verlieren an Geschmack, wenn sie zuviel Dünger bekommen. Lassen Sie sich von Ihrem Gärtner beraten.



KRÄUTERANBAU AUF DEM BALKON

Es hat viele Vorteile, die Kräuter, die Sie am häufigsten beim Kochen einsetzen, immer in Herdnähe zu haben. Selbst wenn Sie Gartenbesitzer sind, werden Sie eher die wenigen Schritte zur Terrasse oder auf den Balkon machen, als sich aufzuraffen, die Kräuterbüschel im Garten – vielleicht sogar im Dunkeln – zu suchen. Doch auch für eine erfolgreiche Ernte der Balkonpflanzen gilt es einiges zu beachten: von der richtigen Wahl der Pflanzgefäße bis zur Auswahl der Kräuter. Die meisten geläufigen Kräuter eignen sich für die Anzucht im Kasten oder Kübel. Die Gefäße müssen nur in jedem Fall groß genug sein, drei Liter Füllvermögen sollten Sie Einzelpflanzen mindestens gönnen. In Gartencentern werden oft sehr kleine Kübel und Kästen angeboten, und tatsächlich machen sich die Kräuter optisch auch ausgezeichnet darin, besonders in Terrakotten. Doch dann müssen Sie sicherstellen, dass im Hochsommer täglich gegossen wird. Ich rate daher zu Balkonkästen mit Wasserreservoir.

EMPFEHLENSWERTE KRÄUTER FÜR DEN BALKON

Auch wenn Sie nur wenig Platz für Pflanzen haben, müssen Sie nicht auf eine kleine Kräuterezucht verzichten. Bevorzugen Sie bei Ihren Lieblingskräutern die aromatischeren und kleineren Varianten. Wählen Sie zum Beispiel beim Salbei den Zwerg-Salbei. Der gewöhnliche Salbei kann nämlich erhebliche Ausmaße annehmen und würde womöglich andere zartere Pflänzchen erdrücken. Minzesorten können ebenfalls sehr üppig werden. Empfehlenswert ist deswegen bei

Platzproblemen die besonders aromatische Marokkanische Minze.

Einige Kräuter sind Tiefwurzler und gedeihen nicht in Töpfen. Dazu gehören Dill sowie Fenchel und Kerbel, sie liefern bestenfalls eine mickrige Ernte.

Wenn Sie Platz für mehrere Gefäße haben, reservieren Sie einige für kleinblättrige, mediterrane Kräuter, die immer gut zusammenpassen: Thymian, Majoran, Oregano, Ysop, Lavendel, Bergbohnenkraut und Rosmarin.

Andere wachsen stärker oder werden größer und benötigen viel Platz: Basilikum, Sauerrampfer, Lemonsop, Estragon, Petersilie, Salbei, Minze, Italienische Rauke (Rucola), Koriandergrün.

HARMONIE AUF DEM BALKON: KRÄUTER UND BLUMEN

Es ist kein Stilbruch, wenn Sie Balkonblumen mit Nutzkräutern kombinieren. Manche der wegen der schönen Blüten gezüchteten Pflanzen, wie z.B. Ranke Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*) oder Gewürztagetes »Orange Gem« (*Tagetes tenuifolia*), sind außerdem noch essbar und eignen sich hervorragend für eine Kombination mit anderen Kräutern.

Es gibt kaum Kräuter, die den ganzen Sommer über blühen. Die Blütezeit von Schnittlauch, Thymian und Co. ist meist auf das Frühjahr beschränkt. Doch die folgenden Kräuter blühen oftmals bis zum ersten Frost: Anisysop, Lemonsop, Ringelblume, Gewürztagetes, Kapuzinerkresse, Basilikum in der Sorte »Wildes Purpur«, Mexikanischer Oregano (*Poliomintha longi-*

flora) und Borretsch. Um Farbe ins Grün zu bringen, können Sie Ihren Kräutergarten sehr schön mit graulaubigen Kräutern, wie Currystrauch, Wermut oder Zypressenkraut, und rotlaubigen Sorten, wie Purpursalbei und Basilikum »Wildes Purpur«, aufpeppen.

KRÄUTER IM WINTER

Die Immergrünen unter den Kräutern können Sie praktisch das ganze Jahr ernten, auch bei Frost. Zu diesen besonders nützlichen Pflanzen zählen Salbei, Rosmarin, Bergbohnenkraut, Thymian, Tripmadam, Ysop und Lavendel.

Um auch im Winter in den Genuss weiterer frischer Kräuter zu kommen, können Sie diese rechtzeitig abschneiden und einfrieren oder die Pflanzen vor dem ersten Frost ins Haus holen und an ein helles Fenster stellen. Doch da die Lichtintensität dort meist nicht ausreicht, profitieren schnell wachsende, tropische Kräuter, an erster Stelle sei das Basilikum genannt, von einer speziellen Pflanzbeleuchtung über 16 Stunden am Tag. Normale Glühbirnen eignen sich dafür nicht. Wenn Sie diesen Aufwand nicht treiben wollen, sollten Sie wenigstens die Pflanzen an ein großes Südfenster stellen. Ideal ist auch ein Wintergarten mit einer Temperatur von 16° bis 20°.

Die Kräuter, die im Haus gezogen werden, entwickeln lange und weiche Triebe. Von Zeit zu Zeit sollten Sie daher die Triebe etwa um die Hälfte kürzen, damit die Pflanze buschiger wird. Empfehlenswert für die Kultur auf dem Fensterbrett oder im Wintergarten sind Basilikum (bevorzugt großblättrige Sorten), Min-

ze, Sauerampfer, Majoran (besonders arabischer Majoran), Oregano, Blattkoriander (Koriandergrün), Italienische Rauke (Rucola) und Lorbeer, um nur die wichtigsten zu nennen. Viele andere Kräuter, insbesondere die im Garten so robusten Arten aus gemäßigten Zonen, vertragen die warme, trockene Zimmerluft, die fast absolute Windstille und das eingeschränkte Lichtangebot im Winter nicht und gehen ein.

Ihre Verwandten aus (sub-)tropischen Ländern bieten aber eine ideale Alternative. Verwenden Sie

- Chinesischen Lauch statt Schnittlauch
- Zimmerknoblauch statt Schnittknoblauch
- Jamaikathymian statt Französischen oder Deutschen Thymian
- Zitronengras statt Zitronenmelisse
- Lemonsop (Agastache mexicana) statt Estragon.

DIE KRÄUTERERNT

Ein altes Sprichwort besagt, Basilikum wächst umso üppiger nach, je mehr es geerntet wird. Da ist was Wahres dran. Aber ernten Sie immer die Blätter mit einem Teil des Stängels, sonst haben Sie bald ein paar hässliche, dünne Stiele – mit Blüten zwar, aber ohne Blätter. Außerdem wird die Pflanze durch die richtige Ernte angeregt, mehr Verzweigungen zu bilden, und damit auch mehr Blätter, und zugleich wird die Blütenbildung unterdrückt. Die Blüten entziehen der Pflanze viel Kraft, die im Idealfall der Blattbildung zur Verfügung steht.

Welche Pflanzenteile eignen sich zum Verzehr?

Grundsätzlich gilt: Alles was zart ist, darf Verwendung

finden; auch die Blüten! Ernten für die Verwendung in der Küche können Sie auch noch nach der Blüte, die Blätter werden dann jedoch etwas zäher. Beim Oregano und Majoran sind es gerade die Blüten und Kelche (winzig, aber viele), die das beste Aroma geben. Sogar abgeblühte Zweige von Oregano, Majoran und Salbei übertreffen das Aroma der Blätter um Längen.

Wann kann geerntet werden?

Im Garten von Mai bis November; im Haus das ganze Jahr über.

Welche Gartenkräuter lassen sich konservieren?

Salbei und die kleinblättrigen, mediterranen Halbsträucher Thymian, Bergbohnenkraut, Rosmarin, Ysop sind hervorragend zum Trocknen geeignet, Thymian wird sogar noch intensiver im Geschmack. Bündeln Sie von diesen Kräutern einige Zweige im Hochsommer zusammen, und hängen Sie sie z.B. in der Küche oder an einer anderen dekorativen Stelle ohne direktes Sonnenlicht auf. Nach zwei bis drei Wochen, wenn die Zweige rascheltrocken sind, kommen sie in Papiertüten zum Schutz vor Staub. So halten sie bis zur nächsten Ernte. Erst bei Verwendung rebeln Sie die Blätter ab. Derart behandelter Rosmarin ist unvergleichlich edler im Aroma als der in Gläsern aus dem Supermarkt. Überhaupt sind die Kräuter, die Sie eigenhändig ernten, qualitativ meist hochwertiger als kommerzielle Kräuterprodukte, vorausgesetzt, Sie halten sich an die hier benannten wichtigsten Regeln. Einige zartblättrige Kräuter mit starkem Aroma lassen sich ebenfalls trocknen. Bei Melisse, Anisysop und Minze sollten die Blätter jedoch von den Stängeln

gestreift werden – das erhält das Aroma bei diesen Kräutern besser – und dann ausgebreitet auf einem Stück Haushaltspapier an einem schattigen, warmen Platz im Haus für zirka eine Woche trocknen, bevor Sie sie in Papiertüten füllen.

Viele Kräuter eignen sich weniger zum Trocknen. Basilikum und Dill kann man portionsweise einfrieren. Von Estragon können Sie einen aromatischen Essig machen, indem Sie einfach ein Paar Zweige in eine Flasche Essig geben. Achten Sie darauf, dass alle Teile im Essig schwimmen. Notfalls binden Sie ein Steinchen zum Beschweren dran.

Rauke (Rucola), Sauerampfer, Kerbel, Tripmadam, Schnittlauch und Schnittknoblauch halte ich persönlich für ungeeignet für jegliche Form der längerfristigen Konservierung.

KRÄUTER ALS HEILMITTEL

Die Geschichte der Kräuter ist fast ebenso alt wie die der menschlichen Zivilisation. Doch nicht immer wurde das Wissen um die Kräuter von Generation zu Generation weitergegeben. Denn diese Überlieferungen erfolgten mündlich. Und mit dem Aussterben vieler Hochkulturen gingen auch die Erfahrungen mit den Kräutern und Gewürzen verloren. Die ersten schriftlichen Überlieferungen begannen die Chinesen etwa 3000 v. Chr.

Heute ist allerdings bekannt, dass die Ägypter schon gut 1000 Jahre früher ihre ersten Kräutergärten angelegt haben. Dort bauten sie Oliven und Granatäpfel

an, später Myrrhe und Kamille. Nicht von ungefähr sieht der Islam das Paradies als Garten mit kühlenden Wasserspielen, erlesenen Früchten und Gemüsen. Zu solch paradiesischen Zuständen konnten sich die Mönchsbrüder 300 Jahre n. Chr. nicht durchringen, als sie in den ersten christlichen Klöstern Kräutergärten für die Grundversorgung einrichteten. Als Karl der Große die ersten Kräuteranpflanzungen befahl, hatten die Klöster schon Gärten mit 16 Beeten, in denen sie u.a. Salbei und Rosmarin zogen. Doch das war dem Kaiser nicht genug, er ordnete an, dass »man auf den Hofgütern alle Kräuter habe« – insgesamt über 60 verschiedene Sorten.

Doch bei den Mönchen stand weiterhin die medizinische Anwendung der Kräuter im Vordergrund, in erster Linie wurden sie als Heilmittel verwandt und erst in zweiter Linie als Würzmittel. Deswegen züchteten sie beispielsweise in großem Stil Engelwurz, als Mittel gegen die grassierende Pest. Viele Heilkundige und Ärzte im Mittelalter nutzten das Wissen um die Heilwirkung von Kräutern und setzten diese erfolgreich ein. Heute machen einige Klöster einen ordentlichen Likör aus dem Heilmittel und bereiten aus den Pflanzen eine Süßspeise.

Ein bekennender Fan der Kräuterheilkunde unserer jüngeren Vergangenheit war Pfarrer Kneipp: »Kein Kraut, kein Pulver, das ich nicht selbst versucht und als bewährt befunden habe«! Und er forderte: »Geht hinaus in den Garten Gottes und sammelt die Gaben!« Eher aus eigennützigen Motiven machten sich auch die Nationalsozialisten die Kräuterlehre zu eigen.

So gründeten sie am 16. April 1935 in Berlin »Die Reichsarbeitsgemeinschaft für Heilpflanzenkunde und -beschaffung«, um das Großdeutsche Reich von ausländischen Importen unabhängig zu machen. Und im »Feldkochbuch für den Osten« gab es detaillierte Anweisungen, wie man über zwölf Küchenkräuter anbaut und verwendet, denn »sie heben den gesundheitlichen Wert der Kost«.

Aufgeschreckt durch die Zunahme von Arzneimittelskandale in der Pharma-Industrie, interessieren sich seit den 70er Jahren auch alternative Mediziner wieder für die Heilkraft der Kräuter. Mittlerweile floriert die Alternativ-Medizin mit Heilkräutern. Viele Kräuter kommen erneut zu heilkundlichen Ehren. Das beste Beispiel dafür ist das Johanniskraut, kulinarisch kaum verwendbar, aber als Anti-Depressivum eingesetzt, soll es vielen chemischen Substanzen weit überlegen sein. Im kulinarischen Bereich haben umsichtige Köchinnen nie – zumindest nicht in den letzten zwei Jahrhunderten – auf den Einsatz von Kräutern verzichtet. Seit Mitte der 90er Jahre haben sich auch einige Gärtner auf Zucht und Anbau von Kräutern spezialisiert. Denn viele Feinschmecker haben das unnachahmliche Aroma gekräuterter Gerichte entdeckt. Schon ein Gang in den Supermarkt reicht aus, um über 15 Kräutersorten zu erhalten. Goldene Zeiten für den Küchenkräuter-Fan!

KRÄUTERTEES

»Kräutertee« assoziieren vielleicht viele von Ihnen mit Krankheit, denken zuerst einmal an Grippe, Magen-

KRÄUTERTEE-HITS

Zitronenverbene	einer der besten Kräutertees
Weißer Melisse	neu entdeckte, heimische Melissensorte
Kreta Melisse	die Melisse mit Orangenduft
Anisysop	aus Nordamerika mit süßem Lakritzaroma
Marokkanische Minze	beste Teeminze, ohne den stechenden Mentholgeschmack
Goldmelisse	aus Nordamerika, ernten Sie hier die Blütenköpfe und geben einen Spritzer Zitrone dazu
Fruchtsalbei	köstliches Aroma
Yauthli Waldmeister/ Anisgeschmack	Das beste Resultat bekommen Sie, wenn die Blätter ein bis mehrere Stunden vorher welken.
Argentinischer Minzestrauch	typisches Spearmintaroma
Kardamom	nicht die Körner, sondern die Blätter mit zimtartigem Geschmack ernten

weh und andere Beschwerden. In anderen Kulturen ist das längst nicht so, dort schätzt man Kräutertees als eine Gaumenfreude erster Güte. Einfach nur aus Lust am Genuss Kräutertee trinken? Ja! Probieren Sie es

gleich einmal mit frischen Kräutern aus Ihrem Garten. Die Blätter müssen dafür nicht vorher getrocknet werden, gehen Sie einfach in den Garten und schneiden Sie jeweils für 1 Liter Tee drei bis sechs ganze Kräuterräste von etwa 10 cm Länge. Alle Kräuter können miteinander kombiniert werden, aber probieren Sie sie zunächst einzeln, um das einzigartige Aroma jedes dieser ausgesuchten Kräuter zu erfahren.

Waschen Sie die Kräuter nur kurz unter lauwarmem Wasser, dann kommen sie ungeschnitten in eine Glas-kanne. Das sieht gut aus, denn die frischen Pflanzenteile wirken hinter Glas unglaublich attraktiv. Ein Teesieb erübrigt sich, da die Pflanzenteile zu groß sind, um durch die Tülle zu schwimmen. Nach drei Minuten wird umgerührt und der Tee ist fertig und kann serviert werden. Da das Aroma sich im Gegensatz zu Trockenkräutern nicht nachteilig verändert, können Sie die Räste bis zur letzten Tasse in der Kanne belassen.

TIPP: Immer wieder behaupten Kräutermuffel, Kräutertees schmeckten zu »seifig«. Abhilfe schaffen Sie mit ein paar Spritzern Zitronensaft oder indem Sie einige Blätter Sauerampfer mit aufbrühen.

WILDKRÄUTER

Noch bevor Sie mit der Kräuterrnte im eigenen Garten starten können, ist Wildkräutersaison. Von April bis Anfang Mai ist die Qualität der wild wachsenden Kräuter am besten.

Löwenzahn, Bärlauch, Brennnessel sind die populärsten Wildkräuter. Doch auch Schafgarbe, Vogelmiere,

Wiesenschaumkraut, Beinwell und viele andere Arten sind für experimentierfreudige Köche ein nahezu unerschöpfliches Gebiet. Die meisten Wildkräuter haben nur eine gering würzende Eigenschaft, sie sollten eher als Wildgemüse bezeichnet werden. Sie eignen sich besonders gut für Salate oder zur Dekoration. Löwenzahn können Sie schon ab März sammeln. Pflücken Sie keine einzelnen Blätter, sondern stechen Sie mit einem Messer die ganze Rosette aus und entfernen Sie dann die bittere Wurzel. Sowohl als Gemüse (Löwenzahnspinat) als auch als Salat gehört der Löwenzahn zu den köstlichsten Genüssen, die uns die Natur freiwillig gibt.

Bärlauch ist nicht so weit verbreitet, doch mit viel Glück finden Sie ihn in einem nahe gelegenen Wald (wächst meistens unter Buchen). Machen Sie sich schon im März auf die Suche, denn die Erntesaison währt nur bis Anfang Mai. Die Blätter verlieren ihr Aroma, wenn sie nicht möglichst umgehend in der Küche verarbeitet werden.

Aufgrund seiner wohltuenden gesundheitlichen Wirkung und des würzigen Aromas ist der Bärlauch sehr beliebt.

Brennnesselblätter können hervorragend als Spinaterersatz verwendet werden. Die Brennnessel gilt als Geheimtipp, da sie noch aromatischer ist als der Spinat. Brennnesselblätter für Salate müssen ganz jung gepflückt werden, sonst können sie trotz Joghurtsoße unangenehme Blasen auf der Zunge hervorrufen. Dagegen hilft nur das Kochen bzw. Blanchieren der Blätter.

- In der Küche:** Ein perfekter Begleiter zu allen Seefischgerichten, harmoniert besonders mit frischem Hering und Scholle. Gibt Salaten eine fast maritime Note. Unterstützt das Aroma feiner Meeresfrüchte wie Austern und Co. Feingehackt ein geschmackvoller Brotbelag.
- Sorten:** Enge, etwas feinere Verwandte der Borretsch-Familie
- Geschmack:** Kräftiges Aroma von Meer, Salz und Sonne, fast geschmacksidentisch mit ihrer Namensgeberin, dazu ein wenig nussig
- Verwendung:** Nur die frischen Blätter und Stiele
- Aussehen:** Hellblaue, leicht bereifte Blätter, ähnlich wie Feldsalat, wächst direkt über dem Boden und bildet wunderschöne kleine, meerblaue Blüten.
- Herkunft:** Wildwachsend an der Küsten Nordschottlands.
- Anbau:** In humusreiche Beete pflanzen, wächst gut in der Nähe von Wasser mit hoher Luftfeuchtigkeit und dank ihrer Herkunft auch auf salzigen Böden.
- Saison:** Juli bis September
- Wirkung:** Leider noch weitgehend unerforscht
- Tipps:** Die Austernpflanze ist im Handel kaum erhältlich, also am besten selbst anbauen! Man findet sie gelegentlich in der freien Natur in unmittelbarer Nähe der Meeresküste. Dann sollten Sie einige Blättchen mitnehmen, nicht die ganze Pflanze.



Grüne Heringe mit Kräuterkartoffeln

➤ Zutaten (4 Personen)

16 filetierte Heringe ohne Rückengräte
 800 g fest kochende Kartoffeln
 16 Austernpflanzenblätter
 1 Bund glatte Petersilie
 150 g Crème fraîche
 150 g Sahne
 1 Schuss Pernod
 Salz und Pfeffer
 Semmelbrösel
 100 g Butter

➤ Zubereitung:

Die Heringsfilets gründlich abspülen, trockentupfen und beiseite stellen. Die Kartoffeln mit der Schale gar kochen, schälen, in Scheiben schneiden und in eine feuerfeste Form geben. Den Backofen auf 150° vorheizen. Die Austernpflanzenblätter und die Petersilie waschen, abtupfen und klein hacken. Die Kräuter mit Crème fraîche und Sahne verrühren, mit Pernod, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln mit der Kräutersahnemischung übergießen. Im Backofen (Mitte, Umluft 130°) 8 Min. erwärmen. Inzwischen die Heringe salzen, pfeffern und in den Semmelbröseln wenden. Die Butter in einer großen breiten Pfanne erhitzen. Die Heringe in die Pfanne geben und vorsichtig von jeder Seite 4 Min. braten, bis die Filets eine braune Kruste haben. Behutsam aus der Pfanne heben und mit den Kräuterkartoffeln servieren. Dazu passt ein frisches herbes Bier.

B

BÄRLAUCH (Allium Ursinum L.)

- In der Küche:** Schmeckt nur frisch, am besten zu Gemüse, vor allem zu Kartoffeln, aber auch zu Kalbscarnaccio. Ideal zu Salaten aus Wildkräutern. Unschlagbar als kräftige Würze für Frischkäse aller Art. Gibt Gratin und Suppen den letzten Pfiff. Ein Bärlauch-Risotto ist die Krönung der Reisküche.
- Geschmack:** Stark an Knoblauch erinnernd, jedoch feiner und nicht so intensiv. Im Wald erkennt man die Bärlauchpflanze am deutlichen Geruch nach Knoblauch.
- Verwendung:** Nur die grünen Blätter, getrocknet verliert Bärlauch viel von seinem kraftvollen Wohlgeschmack.
- Aussehen:** Die Pflanzen haben nur jeweils zwei Blätter, die bis zu 25 Zentimeter hoch werden.
- Herkunft:** Aus dem nördlichen Asien und Europa. Bärlauch ist bislang noch nicht richtig kultiviert worden. Man findet ihn in Laubwäldern und an feuchten, schattigen Plätzen, vor allem im Harz, aber auch in Bayern.
- Anbau:** Erfordert Geduld, etwa 3 bis 4 Jahre, bis die Pflanzen sich mehrfach selbst fortgepflanzt haben. Aussaat mit gekauftem Saatgut bringt nur dürftige Ergebnisse.
- Saison:** Anfang März und Ende Juni, bestes Aroma vor der Blüte Anfang Mai
- Wirkung:** Verdauungsfördernd und belebend
- Achtung:** Bärlauch kann leicht mit den giftigen Maiglöckchen verwechselt werden – im Zweifelsfall Blätter reiben; Bärlauch riecht nach Knoblauch.
- Geschichte:** Bärlauch verdankt seine Wiederentdeckung Deutschlands berühmtestem Koch Eckart Witzigmann. Als er noch in München kochte, stieß er bei einem frühmorgendlichen Spaziergang im Englischen Garten auf den intensiven Bärlauch-Geruch. Begeistert steckte er ein paar Blätter ein und fing in der heimischen Küche an, seine legendären Bärlauch-Rezepte zu entwickeln.



Ziegenkäse-Bärlauch-Terrine

(Nach einer Idee von Eckart Witzigmann)

► Zutaten (4 Personen)

Für eine kleine Terrinenform von etwa 0,35 l Fassungsvermögen

- Rucola-Blätter zum Auslegen der Terrine
- Salz
- 3 Blatt weiße Gelatine
- 200 g Ziegenfrischkäse
- 100 g saure Sahne oder Crème fraîche
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- Zitronensaft nach Geschmack
- 3 EL gehackte Petersilie
- 4 EL gehackter Bärlauch

► Zubereitung:

Rucola in Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen. Die Terrine damit auslegen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und ausdrücken. Die saure Sahne oder die Crème fraîche erwärmen, die Gelatine unter Rühren darin auflösen und mit den restlichen Zutaten gut vermischen. Die Masse abschmecken und in die Terrinenform füllen. Die Oberfläche glatt streichen und 24 Std. in den Kühlschrank stellen. Dazu schmeckt Baguette und Tomatensalat.

B

BASILIKUM (*Ocimum basilicum* L.)

- In der Küche:** Basilikum war die Einstiegsdroge für viele Kräuterfans und hatte auch ein Spezialgericht: Tomaten mit Mozzarella und Basilikum. So begann Basilikum seinen Siegeszug durch die Republik: Basilikum gibt es heute in jedem Supermarkt in kleinen Töpfchen frisch zu kaufen. Wenn Sie die Gelegenheit haben, sollten Sie ihn aber lieber frisch in großen Büschen beim Gemüsehändler kaufen und Pesto auf Vorrat herstellen.
- Sorten:** 40 verschiedene Sorten im Angebot, zum Beispiel Genoveser Basilikum (am beliebtesten), Thai-Basilikum, Mexikanisches Gewürzbasilikum
- Geschmack:** Etwas pfeffrig, unglaublich intensiv und vollmundig aromatisch – der Duft eines Basilikumbusches hat fast betäubende Wirkung.
- Verwendung:** Nur die frischen Blätter, aber am besten immer ganze Stängel mit Basilikum pflücken und verarbeiten, getrocknet nicht zu empfehlen.
- Aussehen:** Sehr unterschiedlich, auch in den Farben – von hell grünen, weichen Blättern (Genoveser Basilikum) bis zum knubbeligen dunkelvioletten Purpur-Basilikum
- Herkunft:** Aus Südasien, über Indien und den Iran nach Südeuropa
- Anbau:** Nicht unproblematisch: Basilikum braucht viel Wärme, Temperaturen über 15° Grad. Wenn Basilikum aber erst einmal wächst, ist es kaum zu bremsen und beginnt zu wuchern.
- Saison:** Den ganzen Sommer über
- Wirkung:** Appetitanregend und magenstärkend



Basilikum mit Aprikosen

► Zutaten (4 Personen)

- 8 reife Aprikosen
- 1 Zitrone
- 2 EL Rohrzucker
- 4 Blatt weiße Gelatine
- 250 ml Weißwein (z. B. Muskateller)
- 20 Buschbasilikumblätter
- 1 EL Walnussöl

► Zubereitung:

Die Aprikosen waschen, halbieren, entkernen und in eine Schüssel geben. Die Zitrone auspressen und mit dem Saft die Früchte begießen. Mit dem Rohrzucker süßen und kalt stellen. Die Gelatine in kaltes Wasser geben, aufweichen und ausdrücken. Den Wein in einem Topf erwärmen, die Gelatine dazugeben und den Topf vom Herd nehmen.

Die Basilikumblätter waschen, trockentupfen, klein schneiden und mit in den Topf geben. Dann diese Mischung in eine große Schüssel schütten und in den Kühlschrank stellen.

Sobald das Gelee fest ist, herausnehmen und grob zerteilen. Mit den Aprikosenhälften vermengen und mit dem Walnussöl beträufeln. Mit einigen Basilikumstängeln dekorieren. Als Dessert oder als erfrischenden Zwischengang bei einem großen Menü servieren.

- In der Küche:** Ideal zu allen fetten Speisen, vor allem aber zur Weihnachtsgans und anderen üppigen Braten. Auch deftige Eintöpfe vertragen Beifuß. Nur frische, kleine Beifußblätter können wie Spinat als Gemüsebeilage zubereitet werden. Beifuß nicht mit anderen, kräftigen Küchenkräutern verwenden und lange mitkochen lassen.
- Sorten:** Über 200 Sorten, auch als Wilder Wermut und Gänsekraut bekannt, gehört zur Familie der Korbblütler.
- Geschmack:** Kräftig bis leicht bitter, aber nicht so streng wie Wermut
- Verwendung:** Nur kleine Blätter nehmen, die größeren schmecken oft unangenehm, gut sind die Blütenrispen und die Knospen vor der Blüte. Getrockneten Beifuß vor dem Würzen in der Hand zereiben.
- Aussehen:** Bis 2 m hoch mit schmalen, länglichen Blätter von rotbrauner bis violetter Farbe, dunkelgelbe Blüten
- Herkunft:** Aus Europa und Mittelasien. Stand bei den keltischen Druiden in dem Ruf, vor Unheil und Gift zu schützen.
- Anbau:** Erübrigt sich, weil es eigentlich auf jeder Wiese wie Unkraut wächst. Es braucht keinen besonderen Platz im Kräutergarten, ist sehr anspruchslos.
- Saison:** Juli bis September
- Wirkung:** Appetitanregend, verdauungsfördernd und krampflösend, seit der Antike als Heilkraut verwendet. Beifuß soll aber auch die Liebeslust fördern, so wussten es unsere Ahnen noch, außerdem schützte es vor Teufel, Blitz und Donner.
- Geschichte:** In einem Appetitlexikon aus dem 19. Jahrhundert heißt es über Beifuß: »Ein Kraut, welches überall in Deutschland ... an Mauern, Äckern, Steinbrüchen ohne Kultur wächst.«



Martinsgans mit Beifuß

► Zutaten (6 Personen)

- 1 küchenfertige Gans
- 2 Gänselebern
- 2 trockene Brötchen
- 4 Äpfel
- 500 g klein gehackte Zwiebeln
- 1 TL fein gehackter Majoran
- 1 EL fein gehackter Beifuß
- 1 TL fein gehacktes Basilikum
- Salz und Pfeffer
- 1 Schuss Portwein nach Belieben
- 1/2 l Brühe

► Zubereitung:

Die Gans abspülen und gründlich trockenreiben. Den Backofen auf 200° vorheizen. Für die Füllung die Gänselebern fein hacken, Brötchen in Wasser einweichen und ausdrücken. Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Lebern, Brötchen, Zwiebeln, Äpfel und Kräuter miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Portwein abschmecken. Die Füllung in den Gänsebauch füllen und die Öffnung verschließen. Die Gans mit der Brust nach unten in eine Kasserolle legen und mit der Brühe übergießen. Im Backofen (Mitte, Umluft 175°) 40 Min. braten, dann wenden, dabei mit einer Gabel die Haut auf der Brust einstechen. Noch mindestens 1 – 1 1/2 Std. braten, bis die Gans gleichmäßig braun und knusprig ist. Die Gans tranchieren und die Füllung dazureichen.

- In der Küche:** Meist nur für Bohnengerichte verwendet, passt Bohnenkraut auch zu allen anderen Hülsenfrüchten. Durch seinen pfefferartigen Charakter wird Bohnenkraut zu einem dominanten Würzkraut. Bohnenkraut kann auch statt Oregano verwendet werden, gut zu Lammgerichten, klassisch zu grünen Bohnen, aber auch zu Salaten. Damit es seine Aromen richtig entfalten kann, bei warmen Gerichten lange mitkochen lassen. Dann die ganzen Zweige verwenden und vor dem Servieren entfernen.
- Sorten:** Bergbohnenkraut oder Winterbohnenkraut, Sommerbohnenkraut
- Geschmack:** Fast pfeffrig, frisches Kraut etwas milder, getrocknet intensiver
- Verwendung:** Frische Blätter, Bohnenkraut zum Trocknen an einen schattigen, luftigen Ort hängen.
- Aussehen:** Bergbohnenkraut wird ca. 80 cm hoch, bildet rosa-weiße Blüten, das einjährige Sommerbohnenkraut ist kleiner, bildet weiß-lilafarbene Blüten.
- Herkunft:** Ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum und dem Schwarzen Meer, heute in ganz Europa verbreitet, wird es vor allem in Frankreich angebaut.
- Anbau:** Auf leichtem durchlässigem Boden, nur wenig Dünger verwenden.
- Saison:** Die beste Würzkraft um die Blütezeit
- Wirkung:** Schon die Ärzte des Mittelalters wussten, dass Bohnenkraut bei Blähungen und anderen Magen- und Darmproblemen durch seine krampflösenden Wirkstoffe hilft, außerdem wirkt es antibakteriell.
- Tipp:** Das pfefferartige Bergbohnenkraut kann als Salzersatz bei einer salzlosen Diät verwendet werden.



Hummer mit Bohnenkraut

➤ Zutaten (2 Personen)

4 l Gemüsebrühe · 2 Thymianzweige
Meersalz · 1/3 TL grober Pfeffer · 2 Hummer
à 500 g · 6 Bohnenkrautzwige + Bohnenkraut zum Dekorieren · 5 EL Weißweinessig
125 g Butter · Salz und Pfeffer

➤ Zubereitung:

Die Brühe mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Die Hummer in die kochende Brühe geben; sie müssen unbedingt von der Brühe bedeckt sein! Die Hummer 10 Min. kochen lassen, dann herausnehmen und sofort unter fließendem kalten Wasser abkühlen lassen. Die Hummerschwänze abtrennen und das Fleisch auslösen. Die Scheren aufknacken und das Fleisch im Ganzen herauslösen. Die Hauptpanzer von den Innereien befreien. Auf einem Backblech die Hummer in ihrer ursprünglichen Form zusammensetzen. Den Backofen auf 140° vorheizen. Für die Sauce 400 ml vom Hummerfond durch ein Sieb in einen Topf gießen und einkochen lassen. Vom Herd nehmen, die abgezapften Bohnenkrautblätter dazugeben und 10 Min. zugedeckt ziehen lassen. Den Sud wieder durch ein Sieb gießen, Essig und Butter dazugeben, kurz erhitzen und zu einer sämigen Sauce aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hummer im Backofen (Mitte, Umluft 120°) 6 Min. erwärmen. Hummer mit Bohnenkraut dekorieren und mit der Sauce servieren.

- In der Küche:** Ein hervorragendes Würzmittel für Gurkensalat. Passt aber auch gut zu Tomaten- und Kartoffelsalat. Schmeckt wunderbar mit Quark und Joghurt. In Italien bäckt man Borretschblätter in süßem Eierteig aus. Die Engländer verzieren mit den hübschen hellblauen Blüten gern ihre Drinks. Ursprünglich wurde Borretsch nur als Gemüse verwendet, obwohl er beim Kochen an Geschmack verliert.
- Sorten:** Einjähriger Borretsch, Weißblühender Borretsch, Ausdauernder Borretsch
- Geschmack:** Stark nach Gurke, sehr erfrischend und würzig
- Verwendung:** Kleine Blätter für frischen Salat, größere als Gemüse wie Spinat zubereiten, lässt sich nicht lange aufbewahren – die Blätter welken schnell. Nicht zum Trocknen geeignet.
- Aussehen:** Bis zu 80 cm hoch, Stängel und Blätter leicht behaart, fünfzipfelige, meist blaue, selten weiße Blüten
- Herkunft:** Ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum, heute in ganz Europa heimisch.
- Anbau:** Des faulen Gärtners reine Freude: Sät sich jedes Jahr selbst aus. Der Ausdauernde Borretsch kann auch im Winter im Topf gezogen werden.
- Saison:** Mai bis September, am besten in Bündeln vom Markt kaufen und schnell verbrauchen.
- Wirkung:** Schleimlösend, enthält viel Vitamin C (wenn er frisch ist) und regt den Adrenalinausstoß an. Deshalb galt Borretsch schon bei den Kreuzfahrern als Mutmacher, der die Angst verscheuchte.
- Tipp:** Die kleinen Borstenhaare auf der Borretschpflanze sind vor allem bei größeren Blättern oft störend. Deshalb diese nur geschnitten oder gehackt verwenden.



Borretsch-Butter

➤ Zutaten (4 Personen)

- 150 g weiche Butter
- 2 EL fein gehackter Borretsch
- je 1 EL fein gehackter Dill und Schnittlauch
- 1 TL fein gehackte Schalotte
- Zitronensaft nach Geschmack
- Salz und Pfeffer

➤ Zubereitung:

Die weiche Butter cremig aufschlagen, alle Zutaten gut unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Zu einer Rolle formen, in Alufolie einschlagen und im Kühlschrank aufbewahren. Die Kräuterbutter schmeckt köstlich als Brotaufstrich. Sie passt auch zu gebratenem Fleisch, Fisch oder Grillgerichten.

- In der Küche:** Der Scharfmacher überhaupt. Peppt jedes müde Alltagsgericht auf. Das berühmte Chili con carne ist sicherlich der schärfste aller Eintöpfe. Chili paßt zu allen Fleischgerichten, aber Vorsicht bei der Dosierung. Auch eingelegte Schoten sind immer noch sehr feurig!
- Sorten:** Mexikanische Chilis, Thai-Chilis, Kirscheperoni, Sibirischer Hauspaprika. Die berühmte Tabascoauce wurde nach einer mexikanischen Provinz benannt, nicht nach einer Chilisorte!
- Geschmack:** Höllenscharf, je nach Größe, es gilt die Regel: je kleiner, desto schärfer.
- Verwendung:** Nur die Früchte, ohne die gelben Samenkerne, aus den getrockneten Früchten wird Cayennepfeffer gemahlen.
- Aussehen:** Die Chilipflanze wird bis zu 2 m hoch. Die Schoten sind klein und länglich. Farbe: zwischen gelb und tiefrot, auch grün. Die Färbung sagt nichts über die Schärfe aus.
- Herkunft:** Südamerika – die Ureinwohner Brasiliens und Perus verzehrten sie schon 6000 Jahre v. Chr. Kolumbus brachte sie nach Europa, wo sie praktisch überall, sogar im fernen Sibirien, kultiviert wurde.
- Anbau:** Aussaat im Frühjahr, Früchte reifen im Herbst heran. Tabasco kann im Topf überwintern, ebenso der Sibirische Hauspaprika, der mit wenig Licht auskommt. Braucht humusreichen, kalkhaltigen Boden.
- Saison:** Das ganze Jahr über
- Wirkung:** Kreislaufanregend und schweißtreibend
- Typ:** Das Alkaloid Capsaicin, verantwortlich für die Schärfe in den verschiedenen Paprikasorten, ist ähnlich strukturiert wie Coffein. Ist die Dosierung zu heftig geraten, lindert ein Glas Milch oder trockenes Brot den Mundbrand.



Portugiesischer Chili-Hühnertopf

► Zutaten (4 Personen)

4 Hühnerkeulen
1 Gemüsezwiebel
3 Möhren
2 Paprikaschoten
4 Chilischoten
4 EL Butter
Salz und Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß
200 ml Geflügelbrühe
1/2 Dose pürierte Tomaten
4 große Kartoffeln

► Zubereitung:

Die Hühnerkeulen waschen und trockentupfen. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Möhren schälen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. Paprika- und Chilischoten putzen und waschen, klein würfeln. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen und die Keulen darin hellbraun anbraten. Die Keulen kräftig salzen, pfeffern und großzügig mit Paprikapulver bestäuben. Die Brühe angießen. Möhren, Paprika- und Chilischoten zusammen mit den pürierten Tomaten zu den Keulen geben. 1/2 l Wasser angießen, alles kräftig aufkochen und 20 Min. köcheln lassen. Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln zum Eintopf geben und nochmals 30 Min. köcheln lassen. Den Eintopf nach Gusto abschmecken und mit Landbrot servieren.

CURRYSTRAUCH (*Helichrysum italicum* L.)

- In der Küche:** Zum Würzen von Reis, Fleisch, Eintöpfen. Pikante Gerichte bekommen durch den Currygeschmack eine interessante Note. Die Zweige werden mit den Blättern mitgegart und vor dem Servieren entfernt. Waghalsige Köche würzen damit auch Süßspeisen und Pudding.
- Sorten:** Auch Italienische Strohblume oder Currypflanze genannt.
- Geschmack:** Süß, würzig-mild nach Curry, wie Bockshornklee
- Verwendung:** Zweige und Blätter, auch getrocknet verwendbar
- Aussehen:** Schmale, nadelförmige, hellgraue Blätter, gelbe Blüten, winterfeste Zwergform 20 cm hoch
- Herkunft:** Aus Südeuropa, aber auch aus China
- Anbau:** Frosthart, übersteht in unseren Breiten auch starke Minusgrade, mag gut gewässerten Boden, nach der Blüte zurückschneiden.
- Saison:** Blüht im Spätsommer, Blätter können nach Bedarf gepflückt werden.
- Wirkung:** Früher als Heilkraut beliebt, wirkt schleimlösend. Die orientalische Sorte besitzt ätherische Öle, die für Parfüms verwendet werden.
- Tipp:** Köche, die sich für die asiatische Küche interessieren, sollten sich unbedingt einen Currystrauch ziehen. Auch viele südländische Gerichte kann man durch Mitkochen eines Curryzweiges verfeinern.



Fruchtiger Duftreis

► Zutaten (4 Personen)

- 1 EL Öl
- 1 fein gehackte Zwiebel
- 200 g Basmatireis
- 200 ml Geflügelfond
- 4 fein gehackte Backpflaumen
- 4 fein gewürfelte getrocknete Aprikosen
- 2 EL Korinthen
- 2 Currystrauchzweige
- 4 EL Butter
- Salz, Pfeffer
- 1 Msp. Safran

► Zubereitung:

Das Öl erhitzen und die Zwiebel im Topf goldgelb andünsten. Reis dazugeben und gut mit einer Gabel durchmischen. Fond und 200 ml Wasser dazugießen. Backpflaumen, Aprikosen, Korinthen und die Currystrauchzweige dazugeben. Kräftig aufkochen lassen, dann zudecken und den Reis bei ganz schwacher Hitze 25 Min. quellen lassen. Currystrauchzweige entfernen. Die Butter in Flöckchen unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Safran abschmecken. Dazu passen gegrillte Hähnchenkeulen.

D

DILL (Anethum graveolens L.)

- In der Küche:** Dill zum Fisch ist eine Offenbarung, kaum ein anderes Kraut harmoniert so mit dem leichten Salzgeschmack von Seefisch. Vor allem in Ländern mit kühlem Klima verbreitet, ist Dill dagegen heute in der Küche des Mittelmeerraumes fast unbekannt und wird dort gern mit Anis verwechselt. Dillsamen sind ein wichtiges Gewürz in Indien, wo es auch am häufigsten in ganz Asien angebaut wird. Dill schmeckt frisch am besten. Einfrieren ist möglich. Eine Konservierung in Essig oder Öl ist nicht zu empfehlen.
- Geschmack:** Erfrischend, sehr aromatisch, Samen schmecken fein nach Kümmel.
- Verwendung:** Dillspitzen, Knospen, Blüten (ganz junge Blüten haben ein besonders intensives Aroma).
- Aussehen:** Aufrecht wachsende einjährige Pflanze, feingefiederte Blätter mit gelben Blüten, blüht im Frühsommer.
- Anbau:** Dill muss schon sehr früh ausgesät werden, am besten im Februar/März. Die dünnen Triebe sind windempfindlich. Folgesaaten sind zu empfehlen. Nach der Blüte wachsen keine Blätter mehr nach, deshalb rechtzeitig ernten. Dill nicht im Topf ziehen. Dort fällt seine Ernte mager aus, denn Dill ist ein Tiefwurzler. Ideal ist ein guter humoser Boden. Dill niemals verpflanzen.
- Saison:** Spätes Frühjahr und Frühsommer
- Herkunft:** Dill wurde schon in der Antike als Küchenkraut geschätzt.
- Wirkung:** Beruhigend, verdauungsfördernd
- Tipp:** Mahlen Sie getrocknete Dillsamen aus dem eigenen Anbau in der Pfeffermühle über Salate, Frischkäse, Fisch – Sie werden begeistert sein!
- Geschichte:** Bräuten ist zu raten, auf dem Weg zur Hochzeit Dillblüten im Schuhwerk zu tragen und nach drei Ave Maria mit geschlossenen Augen zu sprechen: »Ich hab im Schuh den Dill, mein Liebster soll machen, was ich will!«



Graved Lax

➤ Zutaten (8 Personen)

1 Lachs · 5 Bund Dill · 100 g Meersalz
50 g Zucker
Pfeffer
1 Spritzer Cognac oder Pernod

➤ Zubereitung:

Den Lachs vom Fischhändler filetieren lassen, sodass zwei schiere Lachsseiten mit Haut übrigbleiben. Abspülen, Blutreste entfernen, trockentupfen. Den Dill ohne Stängel fein hacken. Stängel klein hacken und beiseite legen. Salz, Zucker und Pfeffer mischen, die Lachsseiten damit einreiben. Cognac oder Pernod darüber spritzen. Den Boden einer Porzellanform mit Dill und der Salzmischung bestreuen und eine Lachsseite mit der Haut nach unten hineinlegen. Über alles kräftig Dill streuen und die zweite Lachsseite mit der Hautseite nach oben darauf legen. Restlichen Dill, die gehackten Stängel und die Gewürze darüber streuen. Mit Alufolie fest abdecken und im Kühlschrank 24 Std. ruhen lassen, dann die Lachsseiten einmal wenden. Wieder 24 Std. ruhen lassen. Zum Servieren den Lachs in dünne Scheiben aufschneiden. Die Lachsseiten halten kühl aufbewahrt in Lake mindestens eine Woche.

Tipp: Servieren Sie dazu eine Senfsauce aus 4 EL mildem Senf, 1 EL Wasser, 4 EL Zucker, 2 EL Weißweinessig, 1/8 l Öl und 1 EL gehacktem Dill.

E

EBERRAUTE (Artemisia abrotanum L.)

- In der Küche:** Für fette Braten wie Gans, Ente und Schwein. Würzt ähnlich wie der verwandte Beifuß. Auch schwere Saucen können mit Eberraute abgeschmeckt werden. Salate bekommen durch den etwas bitteren Geschmack eine interessante, herbe Note – aber dafür sparsam verwenden. Zum Anrichten von Quark und Mayonnaisen. Passt frisch gut zu Wermut-Drinks.
- Sorten:** Eberraute, feinblättrige Eberraute, Kampferberraute, Baumberraute (duftet nach Mandarine)
- Geschmack:** Sehr aromatisch, etwas zitronig, leicht bitter
- Verwendung:** Nur die frischen oder getrockneten Blätter
- Aussehen:** Sehr dünne, fast federartige helle Blätter, Pflanze wird bis zu 1 m hoch
- Herkunft:** Wild wachsend in der östlichen Türkei und Persien, bei uns oft als Zierpflanze in ländlichen Gärten.
- Anbau:** Humusreicher Boden mit viel Sonne, im Herbst oder Frühjahr muss die mehrjährige Pflanze auf 10 cm Höhe zurückgeschnitten werden, ist aber trotzdem winterhart.
- Saison:** Sommer bis Herbst, blüht in unseren Breiten fast nie.
- Wirkung:** Magenschonend, fettabbauend, früher war die Eberraute eine beliebte Empfehlung der alten Kräuterrfrauen als unwiderstehliches Liebeselixier. Wird heute noch als Likörzusatz verwendet.
- Tipp:** Die getrockneten Blätter nur in lichtabweisenden und gut verschließbaren Gefäßen aufbewahren.



Lammkoteletts mit Eberraute

► Zutaten (4 Personen)

- 8 Lammkoteletts
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 200 g Frischkäse
- 8 entkernte fein gehackte Oliven
- 1 EL fein gehackte Eberraute
- 1/2 Bund fein gehackte Petersilie

► Zubereitung:

Die Lammkoteletts im Olivenöl auf jeder Seite 4 Min. kräftig anbraten. Salzen und pfeffern. Frischkäse, Oliven und Kräuter mit einer Gabel gut mischen. Die Koteletts mit der Mischung bestreichen. Für 2 Min. unter den Grill stellen. Mit Baguette servieren.

ENGELWURZ (*Angelica archangelica* L.)

- In der Küche:** In Nordeuropa werden die Blätter und Stängel als Gemüse verzehrt. Mit den gehackten Blättern können Fischsuppen gewürzt werden.
- Sorten:** Chinesischer Engelwurz (eher ein Heilkraut)
- Geschmack:** Erfrischend, hocharomatisch, süßlich, getrocknet etwas bitter im Nachgeschmack
- Verwendung:** Frische Blätter, Stiele, Wurzel und Samen werden nur getrocknet zu Kräuterschnäpsen verarbeitet.
- Aussehen:** In der freien Natur oft eine eindrucksvolle Staude mit bis zu 2 m Höhe, mit grünen Blättern und dunkelrot-violetten Stängeln.
- Herkunft:** Eine sehr alte heidnische Kulturpflanze aus dem hohen Norden, in Mitteleuropa erst ab dem 15. Jahrhundert bekannt, heute wird sie in Franken und Thüringen sogar angebaut.
- Anbau:** Braucht viel Sonne, wächst üppig in feuchtem Boden, wird nur zwei Jahre alt.
- Saison:** Blätter können immer geerntet werden, die Stängel erst im zweiten Lebensjahr der Pflanze.
- Wirkung:** Einst eines der wichtigsten Heilkräuter, in China heute noch die wichtigste Heilpflanze. Wirkt blutdrucksenkend, nervenstärkend und gegen Bakterien.
- Tipp:** Ein fast vergessenes Gewürz: Angelika ist, kulinarisch nüchtern betrachtet, unbekannt verzogen. Freunde hat sie noch in Skandinavien und in verschiedenen Klöstern, deren Mönche aus ihrem parfümähnlichen Aroma Likör herstellen und ihr den engelshaften Namen gaben. Experimentierfreudige Köche entdecken Engelwurz aber jetzt wieder – für Desserts.



Kandierter Engelwurz

➤ Zutaten (4 Personen)

- 500 g Engelwurzstängel
- 500 g Zucker

➤ Zubereitung:

Die Engelwurzstängel von Blättern und Blüten befreien. In etwa 5 cm lange Stücke schneiden. In einen Topf mit Wasser geben und nicht zu weich kochen. Wasser abgießen, die Stängel abkühlen lassen. Die äußere Haut abziehen. 300 g Zucker in eine Schüssel geben und die Stängel darin wenden. Abgedeckt zwei Tage ziehen lassen. Dann alles in einen Topf mit 300 ml Wasser geben. Aufkochen und so lange köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit eingekocht ist. Erkalten lassen. Die Stängelstücke mit dem restlichen Zucker bestreuen und trocknen lassen. In luftdicht abgeschlossenen Gefäßen aufbewahren.

Kandierter Engelwurz als feinen süßen Snack zwischendurch genießen.

E

ESTRAGON (Artemisia dracunculus L.)

- In der Küche:** Eines der beliebtesten französischen Küchenkräuter. Keine Sauce Béarnaise ohne Estragon. Aber auch der Fisch liebt das grüne Kraut. Empfehlenswert zu Kräuterfrischkäse und Salat. Estragon passt auch zu Geflügel- und Gemüsegerichten. Essig, Senf und Marinaden lassen sich mit Estragon hervorragend veredeln. Im Nahen Osten soll man die jungen Triebe vom Estragon noch immer als Gemüse verzehren, während bei uns nur die Blätter als Gewürzkraut verwendet werden.
- Sorten:** Deutscher Estragon (sehr aromatisch), Französischer Estragon (lieblicher) Russischer Estragon (sehr herb)
- Geschmack:** Als frisches Kraut leicht süßlich, ein wenig an Lakritze erinnernd, getrocknet mit klassischem Heugeschmack.
- Verwendung:** Nur die frischen grünen Blätter, Feinschmecker verdampfen ihn getrocknet, jedoch für die Sauce Béarnaise braucht man ein wenig davon.
- Aussehen:** Bis zu 1 m hoch mit charakteristischen langen, dünnen Blättern und gelben kleinen Blüten.
- Herkunft:** Im Gegensatz zu jahrtausendealten Kräutern ist der Estragon erst seit den zurückkehrenden Kreuzrittern bei uns bekannt.
- Anbau:** Die französische Variante braucht nahrhaften guten Boden, während der deutsche robustere Kollege auch in rauerer Lagen gedeiht.
- Saison:** Ernte bis November möglich
- Wirkung:** Früher bekannt als Mittel gegen Zahnschmerzen, Estragontee soll bei Schlaflosigkeit helfen.



Die schnellste Sauce Béarnaise der Welt

(Ein Rezept von Axel Henkel, Restaurant Zeik, Hamburg)

► Zutaten (4 Personen)

2 fein gehackte Schalotten
5 cl Weißweinessig
6 Pfefferkörner
100 ml Weißwein
1 TL getrockneter Estragon
2 TL frischer fein gehackter Estragon
3 Eigelbe
150 g geschmolzene Butter
2 EL Joghurt
Salz
Cayennepfeffer

► Zubereitung:

Die Schalotten, Essig, Pfefferkörner, Weißwein, getrockneter Estragon und 1 TL frischer Estragon in einem Topf bis auf die Menge eines Esslöffels einkochen, dann durch ein Sieb passieren. Die Eigelbe im Wasserbad mit dem Passierstab oder den Schneebecken des Handrührgeräts aufschlagen. Den Estragonsud, die Butter und den Joghurt behutsam dazugeben. 1 TL frischen Estragon dazugeben und alles so lange aufschlagen, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Mit Salz und vorsichtig mit Cayennepfeffer abschmecken. Diese Sauce kann im Gegensatz zur traditionellen Sauce Béarnaise wieder aufgewärmt werden. Servieren Sie ganz klassisch Spargel und Rinderfilet dazu.

F FENCHEL (*Foeniculum vulgare* L.)

- In der Küche:** Ein Gewürzkraut, dessen Wohlgeschmack unterschätzt und zum Kochen viel zu wenig eingesetzt wird. Dabei ist Fenchel ein köstlicher Begleiter für Fisch und Geflügelgerichte. Mit seinem grünen Kraut kann man die weiße Knolle sogar noch interessanter zubereiten. Klein gehacktes Kraut gibt einer leichten, hellen Sauce eine unverwechselbare Note. Gedünsteter Fisch, mit gehacktem Fenchelkraut bestreut, bekommt ein wunderbares Aroma.
- Sorten:** Gemüsefenchel, Staudenfenchel, Gewürzfenchel (für die Samengewinnung), Meerfenchel ist eine ganz andere Pflanze und nur namensverwandt.
- Geschmack:** Die Knolle leicht nach Anis, das Kraut kräftig süßlich und stärker nach Lakritz
- Verwendung:** Fenchelknolle als Gemüse, das Fenchelkraut als Würze und als Salat, Samen für Öl und als Würze für Salami
- Aussehen:** Gemüsefenchel bildet eine dicke weiße Knolle, aus der kräftige, grüne Triebe wachsen, die sehr dünne, fast spitzenartige Blättchen ausbilden.
- Herkunft:** Ein geschichtsträchtiges Gewächs: Die Griechen benannten sogar eine Schlacht nach ihm, denn Marathon bedeutet Fenchel und der Wuchs auf dem Kampfplatz in Mengen.
- Anbau:** Die grünen Fenchelspitzen sind im Frühjahr am wohl-schmeckendsten, die Samen werden nach der Reife geerntet und getrocknet.
- Saison:** Mai bis September
- Wirkung:** Zählt zu den heiligen Kräutern der angelsächsischen Kultur. Fencheltee hilft bei Verdauungsproblemen und ist krampflösend. Fenchelsamen wurden früher während der Fastenzeit verzehrt, um das Hungergefühl einzudämmen.



Frittierter Fenchel

➤ Zutaten (4 Personen)

2 Fenchelknollen mit grünem Kraut
Öl zum Frittieren
Mehl zum Wenden
Salz und Pfeffer

➤ Zubereitung:

Fenchelknollen putzen und quer in dünne Scheiben von 2 mm Stärke schneiden. Das grüne Kraut hacken. Öl zum Frittieren erhitzen. Mehl in eine Schüssel geben und darin die Fenchelscheiben sorgfältig mehlieren. Mit einer Schaumkelle den Fenchel in das Öl tauchen, das dabei kräftig aufschäumen muss, sonst ist es noch nicht heiß genug. Die Scheiben im Öl bewegen, damit sie nicht aneinander kleben. Wenn sie knusprig sind, mit der Kelle herausheben. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen, salzen und pfeffern. Zum Servieren mit Fenchelkraut bestreuen. Idealer Begleiter zu Fischgerichten.

KARDAMOM (*Elettaria cardamomum* L.)

- In der Küche:** Vor allem als Gewürz für die Weihnachtsbäckerei bekannt. Möglicherweise hat diese Verbindung mit Backwerk den weiteren Gebrauch des Kardamoms in der europäischen Küche verhindert. In Asien wird Kardamom reichlich verwendet, es ist ein wichtiger Bestandteil des Currys. Die kleingeschnittenen Blätter werden für indische Gerichte verwendet.
- Sorten:** Es gibt einige verwandte Varianten des Kardamoms, die meist an einem starken Kampfergeruch erkennbar sind.
- Geschmack:** Ein wenig nach Eukalyptus, scharf und erfrischend
- Verwendung:** Die Blätter schmecken nach Zimt und Kardamom. Man muss sie selber ziehen, denn sie sind bei uns nicht erhältlich.
- Aussehen:** Die grüne Staude ist eine Verwandte des Ingwers, hat lanzettartige Blätter und ihre Früchte enthalten eine stattliche Anzahl Samenkörner.
- Herkunft:** Stammt aus den tropischen Regenwäldern Indiens, Ceylon und Sumatra. Wurde schon vor Christi Geburt in China wegen seiner Heilkraft gepriesen.
- Anbau:** Die Pflanze lässt sich problemlos selber ziehen. Mittlerweile kann sie auch in unseren Breiten überwinteren, verträgt aber keine plötzlichen Temperaturwechsel.
- Saison:** Ernte der Blätter das ganze Jahr über, Früchte reifen nicht in unseren Breiten.
- Wirkung:** Die Naturheilkunde setzt die Körner gegen Verdauungsbeschwerden und bei Problemen im Bronchialbereich ein.



Kardamom-Reis

► Zutaten (4 Personen)

500 g Basmati-Reis
2 EL geklärte Butter (indisch Ghee, ersatzweise Butterschmalz)
1 fein geschnittene Gemüsezwiebel
4 Nelken
6 zerdrückte Kardamomkörner
875 ml heißer Geflügelfond
1 Hand voll Kardamomblätter
2 TL Salz

► Zubereitung:

Den Reis gründlich abspülen und 30 Min. trocknen lassen. Die geklärte Butter in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebel goldgelb anbraten. Nelken, Kardamomkörner und den Reis dazugeben. Unter ständigem Rühren 5 Min. bei mäßiger Hitze anbraten. Mit dem Geflügelfond ablöschen, Kardamomblätter dazugeben und aufkochen lassen. Den Reis im geschlossenen Topf bei niedriger Hitze 20 Min. garen lassen. Danach den Topfdeckel abheben und den Reis 5 Min. ausdampfen lassen. Gewürze und Kardamomblätter herausnehmen und die Reiskörner mit einer Gabel lockern. Heiß servieren. Dazu passen Fleisch- und Gemüsebeilagen.

KERBEL (*Anthriscus cerefolium* L.)

- In der Küche:** Ohne Kerbel keine Frankfurter Grüne Sauce. Wunderbar zu Schalentieren wie Krebsen. Suppen bekommen mit Kerbel einen fast eleganten Geschmack.
- Sorten:** Krauser Kerbel, Myrrhenkerbel
- Geschmack:** Leicht süßlich, erinnert an Fenchel und Anis, sehr feine, zarte Aromen.
- Verwendung:** Nur die frischen Blättchen und Stiele, getrocknet verliert es viel an Aroma.
- Aussehen:** Die Pflanze ist klein und hat zarte hellgrüne Blätter, deren Form stark an Petersilie erinnern, mit der die Pflanze auch verwandt ist.
- Herkunft:** Schon in der Antike fester Bestandteil des Küchenkräutergartens. Stammt aus Westasien, hat sich aber stark europäisiert, sodass es heute fast überall angebaut wird.
- Anbau:** Sollte schon im Herbst ausgesät werden. Kerbel blüht sehr schnell, was aber den Geschmack seiner Blätter nicht mindert. Braucht feuchten Boden, lässt sich einfach im Topf ziehen.
- Saison:** Frühjahr bis Herbst
- Wirkung:** Enthält viel Vitamin C
- Tipp:** Kerbelschnaps passt gut zu Flusskrebsen. Wenn im August in Schweden die Krebssaison beginnt, trinken die Schweden für jede gegessene Krebsschere einen Kerbelschnaps. Und so wird er zubereitet: Sie brauchen dafür 2 Hand voll frische Kerbelblätter und 1 Flasche Wodka (0,7 l). Füllen Sie die Kerbelblätter in eine weithalsige Flasche und gießen sie mit Wodka auf, sie sollten gut bedeckt sein. Die Flasche anschließend gut verschließen und sieben Tage ruhen lassen. Danach den Kerbelwodka filtern und in eine Flasche gießen. Mit dem restlichen Wodka auffüllen und genießen!



Kerbelsüppchen mit Krebsschwänzen

➤ Zutaten (4 Personen)

250 ml Fischfond
250 ml Geflügelfond
250 g Sahne
100 ml trockener Wermut (z. B. Noilly Prat)
Salz und Pfeffer
4 EL frische grüne Erbsen
4 EL gehackter Kerbel
12 ausgelöste Flusskrebsschwänze
Kerbelblättchen zur Dekoration

➤ Zubereitung:

Fischfond, Geflügelfond, Sahne und Wermut in einen Topf geben und um ein Drittel einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erbsen und Kerbel dazugeben und 3 Min. mitkochen lassen. Dann alles mit dem Pürierstab gut durchpürieren. Zum Servieren jeweils 3 Krebsschwänze auf jeden Teller geben und die Suppe angießen. Mit Kerbelblättchen garniert servieren.

Tipp: Statt Flusskrebsschwänzen können Sie auch 12 kleine tiefgekühlte Scampi oder 80 g Krabbenfleisch verwenden.

KNOBLAUCH (*Allium sativum* L.)

- In der Küche:** Ein durch übermäßigen Genuss zu Unrecht in Verruf geratenes wichtiges Küchenkraut, außer zu Desserts kann Knoblauch zu sehr vielen Gerichten verwendet werden. Man muss ihn nur sehr sparsam verwenden, dann unterstützt und verstärkt er vorhandene Geschmacksnuancen. Leider übertreiben Knoblauch-Fanatiker ihr Würzen, sodass es einer Bestrafung gleichkommt, mit solchen Leuten an einem Tisch zu sitzen, geschweige denn gemeinsam zu speisen.
- Sorten:** Die vermutlich deftigste Variante aus der Lauchfamilie
- Geschmack:** Kräftig und unverwechselbar
- Verwendung:** Die geschälte Knolle, bei frischen Zwiebeln auch das Grüne oberhalb der Wurzel, das man wie Schnittlauch verarbeiten kann.
- Aussehen:** Zwischen 60 und über 160 cm große Pflanze mit dünnen lauchartigen Stängeln
- Herkunft:** Von Zentralasien aus über die ganze Welt verbreitet
- Anbau:** Riesenknoblauch braucht oft zwei Jahre, um die ersten Wurzelknollen zu bilden.
- Saison:** Im Mai kommt der frische Knoblauch aus Ägypten in den Handel, der am besten schmeckt. Im Juni ziehen sich alle Knoblauchpflanzen für zwei Monate zurück.
- Wirkung:** Antiseptisch, hilft bei Erkältungen, blutdrucksenkend und galt als probates Mittel gegen Vampire.
- Tipp:** Möglichst frische Knoblauchknollen verwenden, sie schmecken weniger aufdringlich streng als die getrockneten. Im verschlossenen Plastikbeutel halten sich frische Knoblauchzehen mehrere Wochen im Kühlschrank frisch.



Knoblauchsauce

➤ Zutaten (6 Personen)

6 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
3 Eigelbe
300 ml Olivenöl
Saft von 1/2 Zitrone
Cayennepfeffer nach Geschmack

➤ Zubereitung:

Die Knoblauchzehen schälen, pürieren, Salz, Pfeffer und die Eigelbe zufügen. Nach und nach das Olivenöl unterrühren wie bei einer Mayonnaise, tropfenweise Zitrone dazugeben. Mit Cayennepfeffer abschmecken und 1 TL kochend heißes Wasser zufügen, damit die Sauce nicht gerinnt.

Tipp: Das ist die berühmte Aioli, ohne die keine Bouillabaisse schmeckt, die aber auch herrlich als Dip zu geröstetem Baguette passt.

KORIANDERGRÜN (Coriandrum sativum L.)

- In der Küche:** In erster Linie als Gewürz für Lebkuchen, Spekulatius- und Weihnachtsgebäck verwendet. Mit den getrockneten Samenkörnern würzt man bei uns Rotkohl, Wurst und Pasteten, Marinade für Wild, sauer eingelegtes Gemüse wie Sauerkraut, Rote Bete usw. Doch die Küchen Asiens und Lateinamerikas benutzen vor allem Koriandergrün für diverse Gerichte: Zu allen grünen Salaten nimmt man die frisch geschnittenen Blätter, aber auch für Eierspeisen, Rindfleisch, Fisch.
- Sorten:** Thüringer Koriander, Jantar-Koriander, Blattkoriander, Chinesischer Blattkoriander
- Geschmack:** Ein wenig vom Salbei, auch ein Hauch von Mandarine, Samen und Koriandergrün schmecken ganz verschieden, auch die verschiedenen Sorten schmecken sehr unterschiedlich.
- Verwendung:** Frische Blätter und reife Samenkörner, die Wurzeln werden in der Thai-Küche verwendet.
- Aussehen:** Die Pflanze wird bis zu 60 cm hoch, hat große grüne petersilienähnliche Blätter.
- Herkunft:** Schon im alten Rom kannte man diverse Rezepte mit Koriander. Es wächst inzwischen in fast allen Erdteilen, außer vielleicht Spitzbergen. Kurz: ein vielgereister Kräuter-Tourist.
- Anbau:** Trotz ihres exotischen Hintergrundes verträgt die Pflanze kühles Wetter, Blattkoriander ist mit Winterschutz sogar winterhart, darf aber im Sommer nicht blühen.
- Saison:** Die Blätter das ganze Jahr über, im Sommer und Herbst die reifen Körner
- Wirkung:** Die heilkräftigen Öle der Körner helfen bei Verdauungsbeschwerden und Magenschmerzen.
- Tipp:** Die Samenkörner lange mitkochen lassen, die frischen Blätter erst zum Schluß zugeben.



Mexikanische Fleischbällchen mit Koriander

➤ Zutaten (4 Personen)

400 g Beefhack (Tatar)
300 g Schweinehack
gehackte Korianderblätter nach Geschmack
1 gehackte Schalotte
2 gehackte Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
Öl zum Braten

➤ Zubereitung:

Außer dem Öl alle Zutaten in einer Schüssel gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Bällchen formen und in der Pfanne im heißen Öl gut durchbraten.

Tipp: Dazu schmecken feurige Dips, zum Beispiel eine Salsa verde. Dafür 1 kleine Dose grüne Tomaten in der Küchenmaschine fein pürieren mit 1 geputzten weißen Zwiebel, 4 gewaschenen grünen Chilischoten, 4 geschälten Knoblauchzehen und 1 EL frisch gehacktem Koriandergrün. Achtung: höllisch scharf!

KRESSE (Lepidium sativum L.)

- In der Küche:** Gartenkresse, wie diese Kresse auch genannt wird, würzt den Salat erst richtig, sie gehört in Kräuterquark, zu Sahne- und Mayonnaisesaucen und ist ideal für Fischgerichte. Kresseblättchen eignen sich auch zum Garnieren, weil sie lange frisch aussehen. Die Skandinavier verwenden viel Kresse als Fleischbeilage.
- Sorten:** Die Kresse ist eine botanische Großfamilie, deren Mitglieder oft nur den Namen gemeinsam haben, vom auch nur ähnlichen Geschmack ganz zu schweigen. Aber Garten- und Kapuzinerkresse ähneln sich, Brunnen- und Winterkresse ebenfalls.
- Geschmack:** Scharf wie ein Rettich, sehr aromatisch
- Verwendung:** Frische Blättchen
- Aussehen:** Zarte kleine grüne Blättchen, weißblühend
- Herkunft:** Ursprünglich aus Nordafrika und dem Vorderen Orient
- Anbau:** Lässt sich wunderbar im kleinsten Rahmen (Karton, sogar auf Watte) ziehen.
- Saison:** Ganzjährig
- Wirkung:** Blutreinigend, hilft bei Schwächezuständen
- Tipp:** Gartenkresse ist als frische Pflanze in jedem Supermarkt erhältlich.



Roastbeef mit Kresse

► Zutaten (6 Personen)

1,2 kg Roastbeef (ohne Knochen, mit Fett-
rand) · 2 Knoblauchzehen · je 1 Bund Petersi-
lie, Majoran und Thymian · 1 EL Senf · Salz
und Pfeffer · 6 EL Öl + Öl für die Pfanne
FÜR DIE REMOULADENSAUCE:
4 Eigelbe von ganz frischen Eiern · 1 TL Senf ·
Salz · 1 TL Essig · 1/4 Öl · 6 hart gekochte Eier ·
3 kleine Gewürzgurken · 3 TL Kapern · 3 Sar-
dellenfilets · je 2 Bund glatte Petersilie · Dill
und Schnittlauch · 1/2 Bund Kerbel · 3 TL Kräu-
tersenf · Zucker · Pfeffer · 1 Beet Gartenkresse

► Zubereitung:

Fetttrand des Roastbeefs gitterförmig einschneiden.
Fleisch auf beiden Seiten kurz anbraten. Knoblauch
schälen und durch die Presse drücken. Kräuter mit
Knoblauch, Senf, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Fleisch
mit dieser Paste bestreichen. Backofen auf 250° vorhei-
zen. Pfanne mit Öl einpinseln, das Fleisch hineinlegen
und 35–40 Min. im Ofen braten, dann abkühlen las-
sen. Für die Sauce die Eigelbe mit Senf, 1 Prise Salz
und dem Essig verrühren. Nach und nach das Öl un-
terschlagen. Hartgekochte Eier halbieren. Eigelbe durch
ein Sieb streichen. Eiweiße fein hacken, beides zu der
Mayonnaise geben. Gewürzgurken fein hacken. Kapern
abtropfen lassen, Sardellen zerdrücken, die Kräuter
hacken. Alles unter die Mayonnaise mischen, mit Senf,
Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Zum Servieren die
Kresse über die Remoulade streuen.

KÜMMEL (Carum carvi L.)

In der Küche: Ohne Kümmel würde die deutsche Deftig-Küche zu einer argen Belastung für den Magen. Deshalb kein Sauerkraut ohne Kümmel, kein Kohleintopf ohne das braune Gewürz. Kümmelbrot ist vor allem im süd-deutschen Raum verbreitet, passt zu einer kräftigen Brotzeit. Pellkartoffeln sollte man immer mit einem Esslöffel Kümmel kochen. Und was wäre ein Bayrischer Krautsalat ohne Kümmel? Aber auch Quark und Frischkäsezubereitungen kann man damit würzen. Kreuzkümmel, geschmacklich eigentlich eine andere Welt, wird vor allem für orientalische und asiatische Gerichte verwendet.

Sorten: Über 20 allein vom Gemeinen Kümmel, Damaszener Kümmel, Schwarzkümmel, Kreuzkümmel

Geschmack: Ein Hauch von Dill und Petersilie. Der verwandte Kreuzkümmel schmeckt exotischer, facettenreicher.

Verwendung: Die getrockneten Samen, aber auch die frischen Blätter und Wurzeln als Würze.

Aussehen: Das Doldengewächs wird bis zu einem Meter hoch, hat dünne spitze Blätter und weiße Blüten.

Herkunft: Versteinerte Kümmelkörner wurden schon in Ruinen aus der Jungsteinzeit gefunden, daher soll er das älteste bekannte Gewürz sein. Auf jeden Fall wurde er schon vor 5000 Jahren verwendet. Nach Europa kam er im 13. Jahrhundert aus der Türkei.

Anbau: Eigentlich eine wild wachsende Pflanze, braucht einen feuchten Boden mit viel Sonne. Braucht eine lange Wachstumsphase. Um den Samen zu gewinnen, die ganzen Dolden nachtrocknen.

Saison: Kümmel kann man im Juni ernten, dabei frühmorgens die Dolden einsammeln

Wirkung: Appetitanregend und verdauungsfördernd. Besitzt einen hohen Anteil ätherischer Öle.

Tip: Kümmelkörner immer dunkel und lichtgeschützt aufbewahren.



Sylter Schafskäsetrüffel

(Von Ulrich Hinkfuss, Restaurant »Hinkfuss am Dorfteich«
Wennigstedt/Sylt)

Zutaten (4 Personen)

- 200 g Schafskäse (z. B. Sylter)
- 50 g Butter
- 2 cl Kirschwasser
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 3 Scheiben dunkles Vollkornbrot
- 1 EL Kümmel
- 2 EL Kümmelschnaps (z. B. Gele Köm)
- 4 EL heller Speisesirup
- Schnittlauch · Radieschenblätter

Zubereitung:

Schafskäse durch ein Sieb streichen und mit der Butter, dem Kirschwasser, Salz, Zucker und Cayennepfeffer gut durchkneten. Käsekugeln formen und in dem geriebenen Schwarzbrot rollen. Kümmel über Nacht im Kümmelschnaps quellen lassen, danach mit dem Speisesirup vermischen. Alles zusammen auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch und Radieschenblättern garnieren. Dazu passt Schwarzbrot und ein frisches herbes Bier.

LAVENDEL (*Lavandula angustifolia* L.)

- In der Küche:** Lavendel nur sparsam verwenden. Zusammen mit Dill, Bohnenkraut und Salbei für eine Kräuterbutter. Beim sommerlichen Grillen geben ein paar Zweige auf der Glut starke Aromen frei. Die jungen Spitzen der Blätter bei Suppen, mediterranen Eintöpfen, Fisch und Geflügel mitkochen lassen, aber vor dem Servieren entfernen. Die frischen Blüten kann man auch kandieren. In der arabischen Küche ist Lavendel Bestandteil der am häufigsten verwendeten Kräutermischungen.
- Sorten:** Unterschieden wird zwischen dem winterharten Officinalis-Lavendel und dem schnellwüchsigen provenzalischen Lavandin-Lavendel, der aromatischer ist und schneller wächst.
- Geschmack:** Provence-Lavendel ist sehr aromatisch, mit kampferartigem Duft, auch leicht süßlich und sehr intensiv.
- Verwendung:** Frische Blätter für Salate, getrocknete Blüten für Süßspeisen
- Aussehen:** Spitze, oft auch silbrige grüne Blätter, dunkelviolette Blüten, Pflanze wird bis zu 60 cm hoch.
- Herkunft:** Die wogenden Lavendelfelder der Provence mit ihrem betäubenden Duft sind jedem Frankreichreisenden unvergesslich. In unseren Breiten wurde Lavendel angeblich von Mönchen aus dem Mittelmeerraum über die Alpen gebracht.
- Anbau:** Braucht viel Sonne und kalkhaltigen Boden, kann jahrzehntealt werden.
- Saison:** Blüht bei uns zwischen Juni und September.
- Wirkung:** Hilft gegen Depressionen und Angstzustände, getrockneter Lavendel in kleinen Leinensäckchen vertreibt den Muff aus Wäscheschränken.
- Tip:** Beim Frankreich-Trip unbedingt den einzigartigen Lavendel-Honig mitbringen!



Ziegenkäse mit Lauch und Lavendel

► Zutaten (4 Personen)

- 2 grüne Frühlingslauchstangen
- 1 EL Butter
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 8 Scheiben luftgetrockneter Schinken (zum Beispiel Serrano)
- Oliveöl zum Braten
- 2 Zweige Lavendel

► Zubereitung:

Vom Lauch nur das Grüne nehmen, waschen, putzen, in Stücke schneiden und in der Butter andünsten. Aus dem Käse 8 talergroße Würfel formen und mit Schinken kreuzweise umwickeln. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Lavendelzweige dazugeben und die Käsetaler kurz anbraten. Auf Tellern jeweils Lauch zu kleinen Häufchen formen, Käsewürfel darauf setzen, mit Lavendelzweigen garniert servieren.

LIEBSTÖCKEL (Levisticum officinale L.)

- In der Küche:** Jede kräftige Suppe auf Fleisch- oder Gemüsebasis gewinnt mit Liebstöckel. Passt aber auch zu Hammelbraten. Quark und Salate bekommen ein rundes sattes Aroma.
- Sorten:** Nur eine Sorte bekannt.
- Geschmack:** Zu Unrecht als »Maggi-Kraut« diffamiert, schmeckt intensiv würzig und stark nach Sellerie.
- Verwendung:** Frische Blätter, Stängel und Wurzeln können ebenfalls mitgekocht werden, getrocknete Liebstöckelblätter sind kein Geschmackserlebnis.
- Aussehen:** Wird bis zu 2 m hoch, mit dunkelgrünen, großflächigen Blättern, ähneln Sellerieblättern.
- Herkunft:** Stammt aus Ligurien, hat sich bis Persien ausgebreitet, wächst wild und wird in Frankreich für die Parfümherstellung angebaut.
- Anbau:** Die Liebstöckelpflanze kann bis zu zehn Jahre alt werden, breitet sich stark aus und braucht feuchten Boden.
- Saison:** Blüte zwischen Juli und August, Blätter vorher ernten, sonst werden sie bitter.
- Wirkung:** Krampflösend und wirksam gegen Infektionen
- Tipp:** Die getrockneten Samen schmecken gut als Brotzusatz.



Großer Suppentopf

► Zutaten (6 Personen)

600 g mageres Rindfleisch
250 g Rinderhaxe
1 Bund Suppengrün
2 Stängel Liebstöckel
1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt
1 Zwiebel mit 2 Nelken gespickt
Salz

► Zubereitung:

Das Fleisch und die Haxe mit 3 l Wasser zum Kochen bringen und abschäumen. Das geputzte Gemüse, die Kräuter und Gewürze sowie die Zwiebel dazugeben und 3 Std. köcheln lassen. Leicht salzen. Zum Schluss die Brühe durch ein Sieb gießen.

Dieser Fond ist der Grundstock für Saucen und Suppen. Am besten portionieren und einfrieren.

LÖWENZAHN (*Taraxacum officinale sativum* L.)

- In der Küche:** Würzt frischen Salat mit seinen feinen Bitterstoffen. Unsere französischen Nachbarn sind ganz wild auf Löwenzahn, lieben ihn aber hellgelb und nicht wild, weshalb sie ihn im Dunkeln kultivieren. Sie servieren die Blätter auch frittiert. In Süddeutschland bereitet man ihn zu mit einer klassischen Essig-Öl-Marinade und ausgelassenem, noch warmem Schinken oder Speck.
- Sorten:** Wild oder kultiviert, heißt auch Kuhlblume, Kettenblume, Pustebblume
- Geschmack:** Bemerkenswert zartbitter, die geschlossenen Knospen erinnern gebraten an Pilze, die Wurzeln sind recht bitter.
- Verwendung:** Blätter, Wurzeln und Blütenblätter, auch die festen Knospen. Am besten frisch von einer nicht genutzten Wiese, nicht vom eigenen Rasen.
- Aussehen:** Dunkelgrüne Pflanze mit knallgelben Blüten
- Herkunft:** Heute zu Unrecht als Unkraut herabgewürdigt, wurde Löwenzahn im 16. Jahrhundert als Arzneikraut verwendet.
- Anbau:** Wie im wirklichen Leben: die Wilden sind die Besten.
- Saison:** März bis Mai
- Wirkung:** Enthält viel Eisen, harntreibend
- Tipp:** Bei uns schmeckt er am besten frisch von der Wiese gepflückt, diese sollte aber nicht von Tieren beweidet werden und nicht in der Nähe einer Straße liegen – wegen der schädlichen Abgase.



Glasierter Löwenzahn

► Zutaten (4 Personen)

12 Löwenzahnherzen (das Innere der Pflanze)
60 g Butter
Saft von 1 Orange
Zucker und Salz
schwarzer Pfeffer, grob gemahlen

Zubereitung:

Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Löwenzahnherzen waschen und tropfnass in eine feuerfeste Auflaufform geben. Butterflöckchen darauf verteilen, Orangensaft angießen und würzen. Im Backofen (Mitte, Umluft 200°) 15 Min. garen. Passt zu gedünstetem Fisch und kurz gebratenem Fleisch.

LORBEER (*Laurus nobilis* L.)

- In der Küche:** Ein so starkes Kraut, dass kaum ein Gericht mehr als ein Blatt verträgt. Suppen und Fonds immer mit Lorbeer kochen, der dann vor dem Servieren entfernt werden sollte. Marinaden schmecken ohne Lorbeer nicht. Große Braten, die lange vor sich hinschmurgeln sollen, brauchen Lorbeer. Für alle säuerlichen Gemüse wie Rotkohl und Sauerkraut ist Lorbeer Pflicht.
- Sorten:** *Laurus azorica* kommt auf den Kanaren vor, *Laurus nobilis* ist auch bei uns heimisch, davon gibt es die Varianten *Angusfolia* und *Aurea*.
- Geschmack:** Sehr intensiv, etwas herb, aromatisch
- Verwendung:** Frische grüne und getrocknete Blätter, getrocknet dürfen sie nicht braun und damit zu alt sein, auch pulverisiert erhältlich.
- Aussehen:** Immergrüner kleiner Strauch mit lederartigen Blättern, wird jahrhundertealt.
- Herkunft:** Mittelmeerländer und Schwarzes Meer
- Anbau:** Problemlose Hauspflanze, verträgt sogar winterliche Temperaturen bis minus 10° Grad.
- Saison:** Die Blätter erst nach einem Jahr ernten.
- Wirkung:** Gegen Appetitlosigkeit und Koliken
- Tipp:** Vor Licht geschützt aufbewahren.
- Geschichte:** Der römische Kaiser Tiberius, gefürchtet von seinen Untertanen, aber sonst ein vorsichtiger Zeitgenosse, trug bei Gewitter immer einen Lorbeerkranz, denn die Römer glaubten an die blitzabweisende Wirkung von Lorbeer.



Lorbeer-Käse

➤ Zutaten (4 Personen)

250 g frischer Schafskäse
250 g Frischkäse
Salz und Pfeffer
12 Lorbeerblätter
1/4 l trockener Weißwein
Holzspieße

➤ Zubereitung:

Die beiden Käsesorten mit der Gabel gut vermischen, salzen, pfeffern und zu einer flachen Kugel formen. Die Lorbeerblätter im Wein weich kochen. Die Blätter mit den Holzspießen an der Käsekugel feststecken. Mit einem Mulltuch fest umwickeln. In ein passendes Keramikgefäß legen und mit dem abgekühlten Wein übergießen. Zugedeckt 24 Std. im Kühlschrank ruhen lassen. Zum Servieren aus dem Mulltuch wickeln und die Holzspieße entfernen. Der Lorbeer-Käse ist ideal für eine Brotzeit. Servieren Sie einen frischen Wein dazu.

MAJORAN (Origanum majorana L.)

- In der Küche:** Majoran für kräftige Suppen und Eintöpfe (für Erbsensuppe ein Must), fast alle deutschen Würste werden mit Majoran gewürzt, besonders lecker zu Bratkartoffeln. Passt gut zu Schweinefleisch und fettem Geflügel.
- Sorten:** Arabischer Majoran, Goldmajoran (nicht für die Küche), winterfester Majoran
- Geschmack:** Kräftig und würzig
- Verwendung:** Frischen Majoran erst zum Schluß dazugeben, getrockneter Majoran kann immer mitkochen, aber nicht zu lange.
- Aussehen:** Die Pflanze wird bis zu 60 cm hoch, hat grüne rundliche Blätter und meist weiße Blüten.
- Herkunft:** Vermutlich östlicher Mittelmeerraum, heute in ganz Europa, Russland, Nordafrika und Ägypten kultiviert.
- Anbau:** Braucht lockeren Boden, ist winterhart
- Saison:** Kann das ganze Jahr abgeerntet werden.
- Wirkung:** Die Blätter enthalten viele ätherische Öle, sie wirken nervenberuhigend, verdauungsfördernd und krampflösend. Majoran wird auch eine erotisierende Wirkung nachgesagt. Sokrates schrieb bereits im Jahre 250 v. Chr. » ... in der Wirkung herrlich ... doch besonders für die niederkommenden Frauen dienlich!«



Bratkartoffeln mit Majoran

► Zutaten (4 Personen)

500 g fest kochende Kartoffeln
4 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
1/2 in Scheiben geschnittene Zwiebel
300 ml Balsamessig
1 Zweig Majoran
2 in Scheiben geschnittene Tomaten
1 EL gehackte Petersilie
1 EL gezupfter Majoran

► Zubereitung:

Die Kartoffeln gründlich abbürsten und ungeschält in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Kartoffelscheiben anbraten. Salzen und pfeffern. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Zwiebelscheiben in einer kleinen Pfanne in 1 EL Öl anbraten. Den Essig in einen Bräter gießen und 5 Min. einkochen lassen. Kartoffeln, Zwiebeln und Majoran hinzufügen und 12 Min. im Backofen (Mitte, Umluft 175°) braten. Herausnehmen, mit 1 EL Öl beträufeln und die Tomatenscheiben dazugeben. Mit Petersilie und Majoran bestreuen, noch warm servieren.

MELISSE (*Melissa officinalis* L.)

- In der Küche:** Die jungen Blätter aromatisieren Suppen, Salate, Saucen, Fischgerichte. Joghurt und anderen Milchprodukten geben sie einen erfrischenden Geschmack. Melisse verfeinert Marmeladen und Süßspeisen. Sie kann als Ersatz für Zitrone verwendet werden. Sehr geeignet für Kräutertees.
- Sorten:** Zitronenmelisse (zum Würzen), Moldavische Melisse (wächst sehr schnell), Weiße Melisse (am besten für Tee), Kreta-Melisse.
- Geschmack:** Leicht nach Zitrone, ein wenig bitter, aber erfrischend
- Verwendung:** Nur die grünen fein gehackten Blätter (Zitronenmelisse), getrocknet ist nur die Weiße Melisse verwendbar, die anderen Sorten verlieren stark an Aroma.
- Aussehen:** Melisse wird bis zum 1 m hoch, hat grüne herzförmige Blätter.
- Herkunft:** Aus dem östlichen Mittelmeerraum, arabische Kaufleute brachten die Pflanze nach Spanien, sie wurde bei uns in Klostergärten als Heilpflanze kultiviert.
- Anbau:** Wächst am besten auf feuchten Böden, muss viel gegossen werden.
- Saison:** Ernte am besten kurz vor der Blütezeit
- Wirkung:** Tees mit Weißer Melisse wirken sehr entspannend.
- Tipp:** Drei interessante Getränke verdanken wir der Melisse: Die weltberühmten Liköre Chartreuse und Benedictine, gerne nach einem schweren Essen genossen, und der legendäre Melissengeist, der im 16. Jahrhundert von Mönchen erfunden wurde und sich bis heute vermutlich wegen seines 79prozentigen Alkoholanteils großer Beliebtheit erfreut.



Jakobsmuscheln mit Zitronenmelisse

► Zutaten (6 Personen)

36 frische Jakobsmuscheln
2 Möhren
FÜR DIE SAUCE:
2 EL Currypaste (aus dem Asia-Shop)
2 Blätter Zitronenmelisse
8 cl frisch gepresster Orangensaft
0,1 l Champagner
100 g Butter
Sake (jap. Reiswein)
Salz

► Zubereitung:

Die Jakobsmuscheln auslösen, den roten Corail entfernen und abspülen. Die Möhren in Juliennestreifen schneiden. Muscheln und Möhren im Dampf garen und das Kochwasser (Muschelfond) nicht abgießen, sondern beiseite stellen. Für die Sauce die Currypaste mit der Zitronenmelisse anschwitzen. Mit Orangensaft und Champagner ablöschen, vom Muschelfond 300 ml abmessen und dazugießen. Die Sauce auf ein Viertel einkochen lassen. Dann die kalte Butter mit dem Schneebesen unterrühren, die Sauce mit Sake und Salz abschmecken. Dazu passt Wildreis.

M

MINZE (Mentha species L.)

- In der Küche:** Ohne ihre geliebte grüne Minzsauce haben unsere englischen Nachbarn an ihrem Lammfleisch wenig Freude. Neue Kartoffeln schmecken mit frischen Minzeblättern, aber auch anderes Gemüse (beispielsweise Erbsen), Geflügel und Fleisch sowie alle frischen Salate. Im Obstsalat und in Süßspeisen setzen sie einen erfrischenden Akzent. Seit einigen Jahren gehört Minze zur Standard-Garnitur von Desserts – vor allem bei jungen Profiköchen. Bei Mixgetränken gehört ein Minzeblättchen einfach dazu.
- Sorten:** Drei Gruppen: die erste, wie zum Beispiel Ananasmintze besitzt viel Menthol, die zweite, wie Orangenminze verfügt über einen geringen Mentholanteil, zur dritten Gruppe gehört beispielsweise die Marokkanische Minze. Zur ersten Gruppe gehört auch die Kaugummi-Sorte Spearmint.
- Geschmack:** Nach Menthol oder nach Kümmel – je nach Sorte mehr oder weniger stark.
- Verwendung:** Nur die grünen Blätter, frisch und getrocknet
- Aussehen:** Sehr unterschiedlich – je nach Sorte, die Pflanze wird ca. 50 cm hoch mit grünen kräftigen Blättern.
- Herkunft:** Seit dem 9. Jahrhundert in Europa heimisch
- Anbau:** Braucht viel Wasser, nicht zu eng pflanzen, da die Wurzeln sich schnell ausbreiten.
- Saison:** Das ganze Jahr über
- Wirkung:** Enthält viele ätherische Öle, bei einigen Sorten herrscht Menthol vor.
- Tipp:** Im Orient ist es Brauch, die Gäste mit einem Glas warmem und sehr stark gesüßtem Pfefferminztee zu begrüßen.



Minze-Eis mit Schokolade

► Zutaten (4 Personen)

- 1 Bund Minze
- 3 EL Zucker
- 300 g eisgekühlte Sahne
- 2 cl Minzlikör
- 1 Eiweiß
- 40 g Schokolade

► Zubereitung:

Die Minzeblätter abspülen, trockentupfen, einige Blätter für die Dekoration beiseite legen. Die restlichen Blätter im Mixer pürieren. Den Zucker dazugeben. Die Sahne mit der Hälfte des Minzzuckers und mit dem Minzlikör verrühren. Das Eiweiß steif schlagen, mit dem restlichen Minzzucker verrühren und unter die Sahne heben. Im Gefrierfach 30 Min. anfrischen lassen, gelegentlich umrühren. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Das Eis aus dem Gefrierfach nehmen, die geschmolzene Schokolade in einem dünnen Strahl darüber träufeln. Das Eis im Gefrierfach wieder fest werden lassen. Zum Servieren in hohe Gläser füllen und mit den Minzeblättern dekorieren.

MONARDA (Monarda didyma L.)

- In der Küche:** Bitte nur sparsam verwenden – für Bratenfüllungen und deftige Fleischgerichte. Für Salate nur die Blüten nehmen. Die Blätter geben Mixgetränken einen interessanten Bergamottgeschmack. Als Tee sehr wohlschmeckend und gesund.
- Sorten:** Auch als Goldmelisse bekannt, Purpur Monarde (viel Minze), Rosenmelisse (Rosenduft), Gelbe Monarde (wie Oregano)
- Geschmack:** Ein wenig nach Kampfer, leichtes Mentholaroma, viel Bergamottduft
- Verwendung:** Blätter, Blüten, Stängel, frisch und getrocknet
- Aussehen:** Spitz zulaufende grüne Blätter, große schöne lavendelfarbene oder rote Blüten
- Herkunft:** Ein seltener kulinarischer Beitrag aus Nordamerika, schon von Indianern als Tee genossen und als Heilpflanze verwendet.
- Anbau:** Guter, feuchter Boden, bevorzugt halbschattige bis sonnige Lage
- Saison:** Blüten öffnen sich zwischen Frühsommer bis Herbst.
- Wirkung:** Von den Indianern bei Erkältungen und anderen Krankheiten der Atemwege verwendet.
- Tipp:** Teefreunde verwenden die Blätter als Zusatz zum schwarzen Tee für einen duftigen Earl-Grey-Aufguss.



Fruchtige Li-Monarde

► Zutaten (für 1 l Limonade)

- 3 rote Monardenblüten
- 2 der oberen Monardenblätter
- Saft von 2 Zitronen
- Zucker nach Geschmack
- 1/2 l stark kohlenensäurehaltiges, eisgekühltes Mineralwasser

► Zubereitung:

Frische Monardenblüten und -blätter in eine Kanne geben, mit 1/2 l heißem Wasser aufgießen. Zugedeckt abkühlen lassen, dann im Kühlschrank weiter herunterkühlen. Den Zitronensaft dazugeben und nach Geschmack zuckern. Mit dem eiskalten Mineralwasser verdünnen und sofort servieren.

MYRTE (Myrtus communis L.)

- In der Küche:** Das Lieblingsskraut der Aphrodite, Göttin der Schönheit, wird ganz unkulinarisch gern zu Brautkränzen gewunden. Dabei gibt Myrte profanem Schweinebraten die nötige Würze, ein Myrtenzweig sollte aber nur die letzten zehn Minuten mitgebraten werden. Beim Grillen einen Myrtenzweig auf das Fleisch legen, ideal bei Lamm. Myrte kann in der Küche wie Lorbeer verwendet werden.
- Sorten:** Griechische Myrte (Pimentaroma), Weißbunte Brautmyrte (sehr dekorativ), Neuseelandmyrte (viel Vitamin C, aber bitter), Zitronenmyrte (Neuentdeckung, wie der Name sagt, im Aroma lecker nach Zitrone).
- Geschmack:** Leicht nach Zitrone oder Piment, sehr aromatisch
- Verwendung:** Zweige zum Mitkochen, Blätter trocknen (siehe Tipp), reife Früchte für Obstsalate und Saucen
- Aussehen:** Kann bis zu 3 m hoch werden, längliche, dunkelgrüne glänzende Blätter
- Herkunft:** Mittelmeerraum, Myrte ist ein Kraut der griechischen Mythologie.
- Anbau:** Braucht viel Sonne, viel Kompost, auch für den Wintergarten geeignet.
- Saison:** Blätter duften am stärksten während der Blütezeit von August bis Oktober, können aber ganzjährig geerntet werden.
- Wirkung:** Kann nur unzureichend mit göttlich beschrieben werden, mehr weiß sicherlich Aphrodite. Wird aber tatsächlich für die Schönheit verwendet, nämlich von der Kosmetikindustrie.
- Tipp:** Die Blätter der Zitronenmyrte trocknen sehr schnell und können in der Kaffeemühle zu einem feinen Kräuterpulver gemahlen werden, das sich gut dosieren lässt.



Lamm mit Myrtenmarinade

➤ Zutaten (4 Personen)

- 1 Aubergine
- Salz
- 2 Lammfilets à 300 g
- 2 Myrtenzweige
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- Öl zum Frittieren
- Tomatenwürfel zum Garnieren

➤ Zubereitung:

Die Aubergine waschen und in Scheiben schneiden. Gut mit Salz einreiben und 1 Std. ruhen lassen. Die Lammfilets waschen und trockentupfen. Die Myrtenzweige auf eine Fleischseite legen, pfeffern, mit Olivenöl begießen und 1 Std. ziehen lassen. Das Öl abgießen und in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch zuerst auf der Myrtenseite anbraten, dann auf der anderen. Danach beiseite stellen. Den Backofen auf 100° vorheizen. Die Auberginenscheiben abwaschen und trockentupfen. Öl zum Frittieren erhitzen, die Auberginenscheiben frittieren. Die Filets mit je 3 Auberginenscheiben quer umwickeln. Im Backofen (Mitte, Umluft 75°) 15 Min. ruhen lassen. Die Lammfilets halbieren und auf Tellern anrichten. Mit Tomatenwürfeln dekorieren. Dazu passt eine Joghurtsauce und Weißbrot.

- In der Küche:** Die südliche und »wilde« Verwandte des Majorans kräftigt die klassische italienische Tomatensauce und ist für eine knusprige Pizza absolut notwendig. Gibt Salaten ein würziges Aroma. Die italienische Nationalsuppe Minestrone wird fast immer mit Oregano abgeschmeckt. Oregano wird auch zum Brotbacken verwendet. Italienische Vorspeisen wie eingelegte Tomaten und Auberginen würzt man mit Oregano.
- Sorten:** Mexikanischer Oregano (höllenscharf), Griechischer Oregano (für die italienische Pizza)
- Geschmack:** Würzig und scharf
- Verwendung:** Die frischen Blätter und Blüten, auch getrocknet noch intensiv, besonders die Blüten.
- Aussehen:** Die Pflanze wird bis zu 90 cm hoch. Runde, geriffelte grüne Blätter mit kleinen violetten oder weißen Blüten.
- Herkunft:** Europa und mittlerer Osten, Hauptanbaugebiete sind die mediterranen Länder, aber auch Mexico.
- Anbau:** Braucht trockenen, kalkhaltigen Boden und volle Sonne, winterhart.
- Saison:** Ernte das ganze Jahr
- Wirkung:** Lindert Halsentzündungen und Husten. Das Öl wird für Kosmetika verwendet.
- Tipp:** Oregano ist manchmal auch als eine Mischung verschiedener mediterraner Kräuter im Handel.



Kalbsfilet mit Oregano-Tomaten

► Zutaten (4 Personen)

- 10 reife Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 geschälte Knoblauchzehe
- 1 TL gehackter Oregano
- 100 g entkernte schwarze geviertelte Oliven
- 4 Kalbsfilets à 100 g
- Salz und Pfeffer

► Zubereitung:

Die Tomaten enthäuten, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. 1 EL Öl mit Knoblauch und Oregano in der Pfanne erhitzen, die Tomatenwürfel dazugeben und bei milder Hitze dünsten. Zum Schluss die Olivenviertel dazugeben. Die Kalbsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen, die Filets von jeder Seite 2 Min. anbraten. Mit dem Oregano-Tomaten-Gemüse servieren.

- In der Küche:** Das beliebteste und wichtigste Kraut in Deutschlands Küchen. Man kann es für fast alles verwenden. Petersilie ist ein Träger für alle grünen Saucen, würzt Quark und Kräuterbutter, Suppen und Eierspeisen ebenso wie Gemüsegerichte und Fleisch und Fisch – ein echter Alleskönner.
- Sorten:** Glatte und krause Petersilie
- Geschmack:** Glatte Petersilie schmeckt intensiver, leicht pfeffrig und frisch, mit feinerem Aroma als die krause.
- Verwendung:** Glatte Petersilie mehr als Würzmittel, krause Petersilie eher zum Garnieren. Wenn möglich, nur frisch verwenden. Petersilie ist das ganze Jahr über problemlos erhältlich.
- Aussehen:** Kleine Pflanze mit maximal 90 cm, dünne Stängel mit glatten oder krausen Blättern
- Herkunft:** Seit über 2000 Jahren bekannt, stammt aus dem Mittelmeerraum, angeblich aus Sardinien. Heute in der ganzen Welt verbreitet.
- Anbau:** Problemlose Pflanze, braucht viel Wasser und jedes Jahr einen neuen Standort im Garten.
- Saison:** April bis Dezember
- Wirkung:** Enthält viel Vitamin A und C
- Tipp:** Wenn Sie eine Fleischbrühe kochen oder einen Fond zubereiten, sollten Sie unbedingt Petersilienwurzeln dazugeben – sie würzen ungemein.



Petersiliensauce

► Zutaten (4 Personen)

100 g abgezupfte glatte Petersilienblätter
 130 g Butter
 400 ml Rinderfond (Rezept siehe S. 63)
 je 50 g gewürfelte Möhren, Lauch und Sellerie
 2 EL geschlagene Sahne
 Salz und Pfeffer

► Zubereitung:

Die Petersilienblätter mit 30 g Butter und 2 EL Fond im Mixer fein pürieren und durch ein Haarsieb streichen. 90 g Butter schaumig rühren, unter das Petersilienpüree heben und kalt stellen. Die Gemüswürfel mit der restlichen Butter kurz andünsten, mit Fond ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Die Hitze reduzieren und die Petersilienbutter mit dem Schneebesen nach und nach unterrühren. Sanft köcheln lassen, die Sahne unterziehen, Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen frische Erbsen und Wurzeln, außerdem verschiedene luftgetrocknete Schinensorten wie Serrano, Pata negra oder San Daniele.

P

PFEFFERGEWÄCHS (Piper auritum L.)

- In der Küche:** Mit den großen Blättern können Geflügel und Braten umwickelt und dann im Ofen gegart werden. Das Fleisch erhält eine ungewöhnliche, pfefferartige Note. Die Blätter werden auch wie Spinat als Gemüse verarbeitet. Ebenso als Salat geeignet.
- Sorten:** Hoja Santa, Thailändisches Pfefferblatt (für Pfannengerichte), Matico-Pfeffer (Aphrodisiakum), Betel-Pfeffer, Schwarzer Pfeffer
- Geschmack:** Aufregend pfefferig
- Verwendung:** Nur die Blätter, aber als Salat sollten sie klein geschnitten werden, da die Blattoberfläche fein behaart ist.
- Aussehen:** Große ausladende Blätter, die Pflanze kann sehr in die Breite gehen und bedeckt dann bis zu 3 qm. In ihrer Heimat wächst Hoja Santa 3 m hoch.
- Herkunft:** Aus Südmexiko
- Anbau:** Kann als attraktive Kübelpflanze gezogen werden, die auch kühlere Temperaturen verträgt.
- Saison:** Das ganze Jahr über
- Wirkung:** Am Rio Indio in Zentralpanama verwenden die Fischer Hoja-Santa-Blätter als Köder. Die Fische lieben offenbar deren ätherische Öle.
- Tipp:** Eine kulinarische Neuentdeckung, erste Experimente schmeckten vielversprechend. Hoja Santa hält vermutlich für engagierte Hobbyköche noch einige Überraschungen bereit. Vor allem die mexikanische Küche verwendet dieses interessante Kraut.



Huhn im Hoja-Santa-Blatt

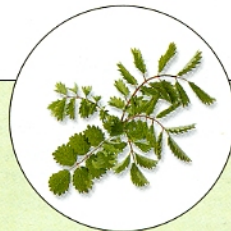
► Zutaten (4 Personen)

- 1 küchenfertiges großes Hähnchen (1,5 kg)
- 2 EL Salz
- je 1 Zweig Oregano, Thymian, Rosmarin
- 2 EL klein geschnittene Hoja-Santa-Blätter
- 6 große Hoja-Santa-Blätter
- 2 EL Suppengemüse, geputzt und klein geschnitten, 2 EL Butter
- 200 ml Geflügelfond
- 4 cl trockener Wermut (Noilly Prat)
- 100 g Sahne.

► Zubereitung:

Das Hähnchen innen und außen salzen, die Kräuterzweige und die klein geschnittenen Hoja-Santa-Blätter in das Hähnchen geben. Mit den großen Hoja-Santa-Blättern einwickeln und mit Küchengarn befestigen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Huhn in einen Bräter geben, mit dem Suppengemüse umlegen und die Butter in Flöckchen darüber verteilen. Geflügelfond und die Hälfte des Wermuts dazugießen. Das Hähnchen im Backofen (Mitte, Umluft 175°) 45 Min. garen, dann Hoja-Santa-Blätter und das Küchengarn entfernen. Den Bratenfond durch ein Sieb gießen, den Rest Wermut und die Sahne dazugeben und auf die Hälfte einkochen lassen. Inzwischen das Hähnchen 15 Min. unter dem Backofengrill knusprig braun grillen. Die Sauce abschmecken und zusammen mit dem Hähnchen servieren.

- In der Küche:** Junge Blätter als Salatkraut vor allem zu Gurkensalat, passt gut zu Rosmarin und Estragon. Auch zu Frischkäsezubereitungen oder geschnitten über Gemüseaufläufe gestreut. Fester Bestandteil der legendären Frankfurter Grünen Sauce.
- Sorten:** Keine bekannt
- Geschmack:** Süßlich nussig, leichter Gurkengeschmack
- Verwendung:** Junge Blätter für die Küche, getrocknete Wurzel als Heilmittel
- Aussehen:** Pimpinelle wird etwa 60 cm hoch, kräftige Staude mit kleinen grünen Blättchen an verzweigten Stängeln.
- Herkunft:** Gehört zu den wenigen Würzkräutern aus unseren Breiten.
- Anbau:** Braucht viel Feuchtigkeit, sonst verlieren ihre Blätter ihren Geschmack.
- Saison:** Ernte das ganze Jahr über
- Wirkung:** Stoffwechsel- und verdauungsfördernd. Bei Hautproblemen Pimpinellenblätter in Wasser einweichen und auf die Haut legen: heilt Pickel und lindert leichte Verbrennungen. Die Wurzeln als Aufguss zubereitet helfen bei Stoffwechselproblemen.
- Tipp:** Das Aroma der jungen Blätter entfaltet sich besonders nach einem kräftigen Regenschauer.



Stilton mit Pimpinelle

► Zutaten (4 Personen)

300 g Stilton-Käse
200 ml Rotwein (Côte du Rhône)
5 cl Portwein
1/2 Bund Pimpinelle

► Zubereitung:

Mit einer Gabel den Käse und die Weine gut vermengen. Pimpinelle klein hacken und dazugeben. Alles 3 Tage marinieren lassen. Passt als Dip oder kleiner Zwischenimbiss.

- In der Küche:** Für alle grünen Salate, würzt auch Kräutersaucen und Kräuterfrischkäse, ebenso Suppen auf Sahnebasis. Gedünstetes Gemüse wie Tomaten, Paprika, Zwiebeln bekommt durch frischen Portulak einen intensiveren Geschmack.
- Sorten:** Sibirischer Winterportulak (schöne Zierpflanze), Strandportulak (maritime Sorte), Sommerportulak (gut für Salate), Gelber Sommerportulak; aufrecht wachsender Portulak ist die Kultursorte, die kriechende ist die Wildsorte, die leichter zu ziehen ist und in Mittelmeerländern wild wächst.
- Geschmack:** Würzig bis salzig, erfrischend
- Verwendung:** Blätter und Triebe
- Aussehen:** Dicke, rundliche kleine Blätter, die Pflanze wird bis zu 50 cm hoch.
- Herkunft:** Als uralte Gewürzpflanze in ganz Europa verbreitet, doch wird sie inzwischen eher wegen ihrer schönen Blüten als Zierpflanze angebaut.
- Anbau:** Braucht leichten Gartenboden und viel Sonne
- Saison:** Blütezeit zwischen Juni und September
- Wirkung:** Gut gegen zu hohe Cholesterinwerte im Blut, besitzt reichlich Omega-3-Fettsäuren, der Verzehr der frischen Blätter wirkt harntreibend.
- Geschichte:** Im Mittelalter galt Portulak als wirksamer Schutz gegen böse Geister. Am französischen Hof kam es später bei Ludwig XIV. als Salat und Gemüse auf die königliche Tafel. Damals wurde Portulak im großen Stil angebaut, während er später in Vergessenheit geriet und zeitweilig sogar als Unkraut galt. Heute ist Portulak wieder ein geschätztes Salatkraut.



Seesaibling mit Portulak

► Zutaten (2 Personen)

FÜR DIE SAUCE:

1 EL Crème fraîche · 1 EL Joghurt ·
1 EL gehackte Kräuter der Saison
1 EL Schlagsahne · Zitronensaft · Sherry-
Essig · Salz · Pfeffer

FÜR DEN SUD:

1 geputztes Bund Suppengrün · 4 Nelken ·
1 Lorbeerblatt · 1/2 l trockener Weißwein ·
4 cl Apfelessig · Salz · Pfeffer und Zucker
nach Geschmack

2 Seesaiblinge · 100 g Portulak · Zitrone · Oli-
venöl · Salz und Pfeffer

► Zubereitung:

Für die Sauce alle Zutaten im Mixer pürieren, durch ein Sieb streichen und die Schlagsahne unterheben. Die Sauce abschmecken und beiseite stellen.

Alle Zutaten für den Sud erhitzen und abschmecken. Die Seesaiblinge darin je nach Größe 5–8 Min. ziehen lassen. Vorsichtig herausheben und filetieren. Portulak waschen, trockenschleudern und mit den Stielen auf Tellern anrichten. Mit einer Mischung aus Zitronen-, Olivenöl, Salz und Pfeffer beträufeln, den Fisch darauf anrichten.

Fisch mit der Sauce servieren.

R

RAUKE (Rucola colivata L.)

- In der Küche:** Der In-Salat der letzten Jahre darf in keinem mediterranen Salat fehlen. Schmeckt auch frittiert oder gebraten. Eine unentbehrliche Beilage zu kurz gebratenem Fleisch. Bei Eintöpfen und Suppen erst zum Ende der Garzeit dazugeben.
- Sorten:** Italienische Rauke ist die bekannteste (Rauke wird häufig auch Rucola genannt), türkische Rauke (Rettichgeschmack), Wegrauke (Kresse).
- Geschmack:** Nussig-würzig, je nach Saison auch ein wenig bitter.
- Verwendung:** Nur die Blätter für die Küche, aus den getrockneten Samen wird Öl gepresst, deshalb wird sie auch als Ölrauke bezeichnet.
- Aussehen:** Wird bis zu 50 cm hoch, hat grüne Blätter und winzige weißen Blüten.
- Herkunft:** Aus Kleinasien, wächst sogar in Afghanistan und Indien.
- Anbau:** Schnell wachsend, üppig sprießend, nach der Blüte sind die Blätter weniger wohlschmeckend, nicht zu viel anbauen, meist kommt auch der gierigste Salatfreund dem Wachstum der Rauke nicht hinterher.
- Saison:** Kann das ganze Jahr gepflückt werden.
- Wirkung:** Der griechische Arzt Dioskrides schrieb im 1. Jahrhundert n. Chr.: »...diese, roh und in großen Mengen verzehrt, die Fleischslust weckt, harntreibend sind, die Verdauung verbessern und dem Bauch guttun...«.
- Tipps:** Rauke auch auf dem Balkon ziehen, so hat man immer frischen Salat zur Verfügung.



Mini-Pizzen mit Rauke

➤ Zutaten (4 Personen)

4 mittelgroße, reife Tomaten
150 g Mozzarella
100 g Parmaschinken
50 g Rauke
Oliveöl
Grundteig für Pizza (Supermarkt, Kühlregal)
Salz und Pfeffer

➤ Zubereitung:

Die Tomaten kurz mit heißem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten, entkernen, von Stielansätzen befreien und das Fruchtfleisch klein würfeln. Den Mozzarella in feine Würfel schneiden. Den Parmaschinken in dünne Streifen schneiden. Die Rauke waschen, trockentupfen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Das Oliveöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Blätter kurz durch das Öl ziehen. Die restliche Rauke beiseite stellen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Teig nach der Beschreibung dünn ausrollen, sodass 8 kleine Pizzen ausgestochen werden können. Pizzen mit den Tomatenwürfeln belegen, salzen und pfeffern. Mit Schinkenstreifen bestreuen, die gebratenen Raukestreifen darauf legen und mit Mozzarella-Würfeln bestreuen. Im Backofen (Mitte, Umluft 175°) 10–15 Min. backen, bis der Käse zerläuft. Pizzen herausnehmen und vor dem Servieren die frische Rauke darüber geben.

- In der Küche:** Ein vielseitiges Kraut, das behutsam eingesetzt werden sollte. Zweige können beim Braten oder Grillen mitgaren, sollten aber vor dem Servieren entfernt werden. Zu allem kräftig Gebratenem, gibt vielen Gerichten einen herrlich mediterranen Touch.
- Sorten:** Diverse Varianten, im Handel meistens nur eine Standardsorte
- Geschmack:** Einzigartig kräftig und charakteristisch, kampferartig
- Verwendung:** Nur die frischen Nadeln und Zweige brechen und sofort verwenden, nicht getrocknet, die ätherischen Öle verfiegen zu schnell.
- Aussehen:** Unverwechselbar, Nadeln wie ein Weihnachtsbaum, kann auch in unserer Klimazone zu einem stattlichen kleinen Bäumchen heranwachsen, wird bis zu 150 cm hoch.
- Herkunft:** Rund ums Mittelmeer und am Schwarzen Meer verbreitet.
- Anbau:** Kann bei uns sogar überwintern, im Winter sollte man ihn mit Tannenzweigen gegen Frost schützen.
- Saison:** Spitzen und Zweige können ganzjährig geerntet werden.
- Wirkung:** Die Nadeln enthalten viel ätherisches Öl, deshalb appetitanregend und krampflösend.
- Geschichte:** Rosmarin wurde im Altertum als Pflanze der Venus geweiht, und die Römer schmückten ihre Hausaltäre damit. Rosmarin wurde dann als Gewürzkraut in den Gärten Karls des Großen angebaut. Später geriet er etwas in Verruf, weil in vielen Gegenden Trauernde Rosmarinsträuschen als Schmuck bei Beerdigungen trugen.



Rindermedaillons mit Rosmarin

➤ Zutaten (4 Personen)

- 400 g Rinderfilet
- 1 TL Rosmarinnadeln
- 1 TL fein gehackter Knoblauch
- 4 TL Pflaumenwein
- 3 EL Worcestershiresauce
- 1 TL Maisstärke oder Mondamin
- 3 EL Öl

➤ Zubereitung:

Das Filet in nicht zu dicke Scheiben quer zur Faser schneiden. Alle restlichen Zutaten zu einer scharfen Marinade verrühren und darin die Fleischscheiben eine Stunde lang marinieren. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, die Medaillons in Öl von beiden Seiten anbraten. Nicht zu lange in der Pfanne lassen: Das Fleisch muss innen noch rosa sein! Dazu passt ein saftiges Kartoffelgratin.

S

SALBEI (*Salvia officinalis* L.)

In der Küche: Geschmacklich ein sehr dominierendes Kraut, das man deshalb sparsam verwenden sollte. Passt gut zu gegrilltem Fisch. Kann in der Pfanne mitbraten, denn im Fett entfaltet es sein Aroma besonders stark. Kann wegen seines starken Eigengeschmacks kaum mit anderen Kräutern kombiniert werden. In der italienischen Küche spickt man Schweine- und Lambraten mit Salbeiblättern. Die Engländer würzen ihren Käse mit Salbei. Gebacken in Bierteig schmecken die Blätter auch zu Süßspeisen.

Sorten: Es gibt etwa 800 sehr unterschiedliche Arten, die teils durch ihre duftenden Blätter und hübschen Blüten auffallen. Im Handel taucht fast nur Gartensalbei auf, den es aber auch in diversen verwendbaren Unterarten gibt.

Geschmack: Streng und etwas bitter, sehr aromatisch und würzig

Verwendung: Am besten frisch, notfalls auch getrocknet.

Aussehen: Immergrüne Staude mit bis 75 cm hohen Stängeln mit graugrünen Blättern

Herkunft: Aus Südeuropa, gelangte zu Zeiten Karls des Großen in die Gärten Mitteleuropas.

Anbau: Braucht viel Sonne, wenig Wasser und kalkigen Boden.

Saison: Blätter können mehrmals im Jahr, sogar noch im Winter geerntet werden.

Wirkung: Gut gegen Stoffwechselstörungen, entzündungshemmend und krampflösend, Salbeitee hilft bei Halsschmerzen.

Tipp: Berühmt in der italienischen Küche ist »burro e salvia«, vor allem zu gefüllten Nudeln. Dafür frischen Salbei in Butter ziehen lassen und leicht braun braten. Die Salbeibutter über die Nudeln geben und mit Parmesan bestreuen.



Saltimbocca alla Romana

► Zutaten (4 Personen)

50 g Butter
4 Scheiben luftgetrockneter Schinken
(zum Beispiel Parma)
4 dünne Kalbsschnitzel à 120 g
Salz und Pfeffer
frische Salbeiblätter

► Zubereitung:

Butter in der Pfanne erhitzen, Schinkenscheiben kurz darin anziehen lassen und herausnehmen. Schnitzel salzen, pfeffern und in der Butter von jeder Seite nur kurz anbraten. Salbeiblätter in der Pfanne mitbraten. Die Schnitzel auf Teller legen, mit einer Schinkenscheibe bedecken, Salbeiblätter darauf setzen und mit Bratfett übergießen.

- In der Küche:** Gibt grünem Salat eine leicht säuerliche Note, deshalb Dressing mit weniger Essig oder Zitrone abschmecken. Wunderbar zum Kräuterquark. Gibt der traditionellen Frankfurter Grünen Sauce den letzten Pfiff. Auch ein Lammbraten bekommt durch eine Sauerampfersauce eine feine Note. Als Gemüse wird Sauerampfer wie Spinat zubereitet, wobei man beim Blanchieren das erste Kochwasser abgießen sollte.
- Sorten:** Über 200 Ampfersorten bekannt, z.B. Sauerampfer (großblättrig), Gartenampfer, Wiesenampfer (sehr kräftig), grüner Römischer Ampfer (kleine herzförmige Blätter), »Blonde von Lyon« (große Blätter, in Frankreich sehr beliebt).
- Geschmack:** Säuerlich und kräftiger mit zunehmender Größe der Blätter.
- Verwendung:** Nur frische, grüne Blätter, zum Trocknen nicht geeignet.
- Aussehen:** Dunkelgrüne Blätter mit rötlichen Stielen und rot blühenden Rispen, wird je nach Sorte zwischen 30 und 150 cm hoch.
- Herkunft:** In Europa und Asien beheimatet, seit dem Altertum als Gartenpflanze bekannt.
- Anbau:** Wächst wild auf feuchten Wiesen, auch angebaut problemlos in feuchten Bereichen, verträgt sich nicht mit Estragon.
- Saison:** Ab Mai, mit zunehmendem Alter und Größe immer kräftiger im Geschmack.
- Wirkung:** Appetitanregend, blutreinigend, als Tee aufgegossen gut für die Leber – altes Indianerheilmittel!
- Achtung:** Wegen des großen Anteils an Oxalsäure ist Wiesenampfer für Nierenkranke mit Vorsicht zu genießen.



Französische Sauerampfersuppe

➤ Zutaten (4 Personen)

5 Hand voll frische Sauerampferblätter
 40 g Butter, 1 gehackte Schalotte
 1/2 gehackte weiße Lauchstange
 1 gehackte Zwiebel, 2 geschälte, in Scheiben geschnittene Kartoffeln
 1 l Geflügelfond (ersatzweise Instant-Geflügelbrühe)
 1 EL frischer Thymian, Salz, Pfeffer
 1 Prise Cayennepfeffer
 2 TL gehackter frischer Majoran
 je 2 TL gehackte Petersilie und Dill
 150 g Erbsen (tiefgekühlt), Muskatnuss

Zubereitung:

Die Sauerampferblätter in der Mitte zusammenfalten und die Mittelrippe abschneiden. Die Blätter in Streifen schneiden und beiseite legen. In einem großen Topf die Butter erhitzen und darin die Schalotte, Lauch und Zwiebel goldgelb andünsten. Dann nach und nach die Sauerampferblätter dazugeben, bis sie zusammenfallen und ihre hellgrüne Farbe verloren haben. Die Kartoffeln dazugeben, den Geflügelfond angießen. Thymian und Gewürze hineingeben. Alles aufkochen und 20 Min. simmern lassen. Dann die Kräuter und die Erbsen dazugeben. 10 Min. weiterköcheln lassen. Etwas abkühlen lassen und mit dem Pürierstab pürieren. Wieder erwärmen und mit geriebener Muskatnuss abschmecken.

S

SCHNITTKNOBLAUCH (*Allium tuberosum* L.)

- In der Küche:** Relativ neu auf dem Markt der Kräutergenüsse ist Schnittknoblauch eine würzige Alternative zum Schnittlauch. Wem der Knoblauch zu stark ist und der Schnittlauch zu lasch im Geschmack, der würzt Salate, Suppen, Saucen mit Schnittknoblauch. Im fernen China isst man die Stängel und Blüten als gedünstetes Gemüse.
- Sorten:** Wird auch als Chinesischer Schnittlauch bezeichnet, stammt wie Bärlauch und Schnittlauch aus der Lauchfamilie.
- Geschmack:** Feiner, nur leichter Knoblauchgeschmack, aber auch deutlich nach Schalotte
- Verwendung:** Blätter und Stängel, Blüten
- Aussehen:** Im Gegensatz zum Schnittlauch sind die Stängel nicht röhrenförmig, sondern flach. Deshalb kann es passieren, dass man den Schnittknoblauch mit Grashalmen verwechselt.
- Herkunft:** Vermutlich aus China, wo man ihn schon vor 4000 Jahren erwähnte.
- Anbau:** Problemlos, wächst nicht so stark wie der Schnittlauch.
- Saison:** Blüht im Spätsommer, das ganze Jahr über erhältlich in Asienläden.
- Wirkung:** Verhindert Erbrechen und verbessert die Nierenfunktion.
- Geschichte:** Schnittknoblauch kam in den 80er Jahren als Knolau auf den Markt, hat aber erst in den letzten Jahren durch den Siegeszug der asiatischen Küche den Weg in die Asia-Shops gefunden. Kommt per Luftfracht frisch aus Fernost.



Makrele im Schnittknoblauch-Sud

► Zutaten (4 Personen)

4 küchenfertige Makrelenfilets mit Haut
150 g Salz
1/2 Bund Schnittknoblauch
0,5 l Reissessig
60 g Zucker

► Zubereitung:

Die Fischfilets von allen Innereien und Blutresten säubern, abspülen und trockentupfen. In reichlich Salz 4 Std. ziehen lassen. Danach das Salz abwaschen. Den Schnittknoblauch waschen, trocknen und in Röllchen schneiden. Über die Fischfilets streuen. Essig mit dem Zucker vermischen und über den Fisch und den Schnittknoblauch gießen. 60 Min. marinieren lassen. Alles herausnehmen, abtropfen lassen und den Fisch schräg in daumenbreite Streifen schneiden, mit Knoblauch garnieren.

S

SCHNITTLAUCH (*Allium schoenoprasum* L.)

- In der Küche:** Darf in keiner Kräuterauswahl fehlen. Am besten zu allen Quark- und Frischkäsezubereitungen. Marinaden und Salatsaucen kann man mit den kleinen grünen Ringen herrlich würzen.
- Geschmack:** Intensiv »grün«, milder als Zwiebel und Knoblauch, aber eine Geschmacksverwandtschaft lässt sich nicht leugnen. Ältere Pflanzen haben oft sehr dicke Röhren, die scharf schmecken können.
- Verwendung:** Frisch am besten, im Notfall auch tiefgekühlt. Schmeckt getrocknet nicht. Frischen Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und Speisen damit dekorieren.
- Aussehen:** Kleine Pflanze, die sich ordentlich ausbreiten kann, mit hübschen violetten Blüten, die ebenfalls als essbare Garnierung verwendet werden können.
- Herkunft:** In Europa wächst er auch wild, stammt aus dem arktischen Teil Eurasiens.
- Anbau:** Lässt sich prima auf dem Balkon züchten, regelmäßiges Ernten kräftigt die Pflanze.
- Saison:** Ernte das ganze Jahr über
- Wirkung:** Enthält viel Vitamin C, Phosphor und ätherische Öle, wirkt verdauungsfördernd und blutdrucksenkend.
- Tipp:** Für den Hobbykoch ein unentbehrlicher Freund in der Küche, den es das ganze Jahr über frisch zu kaufen gibt. Nach der Petersilie vermutlich das beliebteste deutsche Küchenkraut.



Kalbtafelspitz auf Schnittlauchrahm

(Ein Rezept von Sterne-Koch Dirk Lässig,
Hotel Strandhörn, Wenningstedt/Sylt)

► Zutaten (6 Personen)

2 Lauchstangen · 3 Möhren · 4 Stangen
Staudensellerie
1,6 kg Tafelspitz vom Kalb
2 Lorbeerblätter · Salz und Pfeffer
100 g Butter · 1 TL Kartoffelstärke nach
Belieben · 2 Bund Schnittlauch
1 fein gewürfelte Zwiebel · 500 g frische
Erbsen (ersatzweise tiefgekühlt) · Zucker

► Zubereitung:

Gemüse waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit dem Fleisch, den Lorbeerblättern, Salz und Pfeffer in 5 l Wasser mindestens 2 Std. kochen, bis das Fleisch gar ist. Das Fleisch herausnehmen und abkühlen lassen. 300 ml Brühe beiseite stellen. Den Fond bei starker Hitze auf 0,7 l einkochen lassen, dann mit 50 g Butter zu einer Sauce aufmontieren. Nach Belieben mit der Kartoffelstärke binden. Schnittlauch in Röllchen schneiden und in die Sauce geben. Die Zwiebelwürfel in der restlichen Butter anschwitzen. Die Erbsen mit dem zurückgestellten Fond dazugeben und gar köcheln lassen. Mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken. Die Erbsen mit dem Pürierstab pürieren und durch ein Sieb streichen. Den Tafelspitz in dünne Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten, die Sauce darüber geben und mit dem Erbsenpüree servieren.

S

SENFKRAUT (Brassica nigra L.)

- In der Küche:** Beim Senf ist uns der Samen näher als das Blatt: Senfkorn in gemahlener Form ist eines der beliebtesten Gewürze der Welt. Er wirkt auch oft geschmacklich im Verborgenen, eine Salatsauce ohne einen Hauch Senf verliert viel. Die Blätter verwendet man wie Kresse, nur ist ihr Geschmack eindeutig schärfer.
- Sorten:** Grob wird zwischen schwarzem und weißem Senf unterschieden, der kräftigere schwarze Senf wird vorwiegend in Europa für scharfen Senf verwendet, während der mildere weiße mehr in den USA verbreitet ist.
- Geschmack:** Die Blätter haben einen starken, deutlich scharfen Senfgeschmack.
- Verwendung:** Die frischen Blätter als Kraut zu Salaten, die Saat nur getrocknet. Die ganzen Körner zum Würzen von Marinaden, gemahlen mit Essig als Senf.
- Aussehen:** Schwarzer Senf wird bis zu 2 m hoch, bildet 2 cm lange Schoten, die die begehrten Senfkörner enthalten, hat grüne, lappige Blätter mit gelben Blüten.
- Herkunft:** Süd- und Ostasien
- Anbau:** Die jungen Blätter sprießen schnell nach der Aussaat.
- Saison:** Ernte das ganze Jahr über
- Wirkung:** Senf-Umschläge helfen gegen Bronchitis und lindern die Schmerzen bei Rheuma.
- Geschichte:** Die Römer kannten über 40 Arzneien, in denen Senf eine wesentliche Rolle spielte. Außerdem glaubten sie an seine liebesfördernde Wirkung und mischten ihn deshalb in allerlei geheimnisvolle Tränke.



Senfkraut-Carpaccio

► Zutaten (4 Personen)

250 g Tunfischfilet
12 Stängel Senfkraut
Salz und Pfeffer
Für die Marinade:
4 EL Olivenöl
1 EL Aceto Balsamico
1 TL Senf
2 EL Crème fraîche
Salz und Pfeffer

► Zubereitung:

Das Tunfischfilet kurz im Gefriergerät anfrosten, dann in hauchdünne Scheiben quer zur Faser schneiden. Das Senfkraut waschen, trockenschleudern und grob hacken. Vier Teller mit dem Senfkraut bestreuen und darauf die Fischeiben verteilen. Salzen und pfeffern. Die Zutaten für die Marinade gründlich vermischen und damit den Fisch beträufeln.

S STEVIA (Stevia rebaudiana L.)

- In der Küche:** Natürlich für alle süßen Gerichte, denn die Pflanze hat einen wirklich starken Süßgeschmack. Nicht so aufdringlich wie normaler Zucker und dazu noch kalorienfrei. Eine Neuerscheinung auf dem Kräutermarkt, die jahrzehntelang buchstäblich im Verborgenen blühte. In Paraguay verwendet man die süßen Blätter für das Nationalgetränk Matete.
- Sorten:** Stevia Zuckerhut (kompakter Wuchs), Stevia Stepa (45-mal süßer als Zucker)
- Geschmack:** reine Süße mit einer schwachen Erinnerung an Lakritze.
- Verwendung:** Nur die Blätter, auch Trockenpulver für sirupartige Extrakte
- Aussehen:** Kleine, eher unscheinbare Pflanze mit grünen dünnen Blättern.
- Herkunft:** Südamerika
- Anbau:** Die Sorte Zuckerhut lässt sich bequem als Topfpflanze halten, denn dafür ist sie gezüchtet worden.
- Saison:** Haupterntezeit Mitte bis Ende September, für eine Überwinterung braucht sie mindestens 15° Grad Wärme.
- Wirkung:** Gegen Zahnfleischbluten und Karies, blutdrucksenkend
- Tipp:** Stevia ist eine richtige Erweiterung unseres kulinarischen Horizonts in Richtung einer neuen Art zu süßen, die den Zuckerattacken in den Desserts der Haute Cuisine vielleicht ein Ende setzt. Eine wirkliche Herausforderung für junge Dessert-Köche!
- Hinweis:** Stevia gibt es als Teeblätter, Pulver oder flüssig. Obwohl es in Japan seit mehr als 30 Jahren intensiv genutzt wird, hat es in der EU noch keine Zulassung. Stevia-Produkte können aus der Schweiz oder den USA bezogen werden – übers Internet.



Panna cotta mit Stevia

► Zutaten (4 Personen)

500 g Sahne
60 g Zucker
1 Vanilleschote
4 Blatt weiße Gelatine
250 g Himbeeren (tiefgekühlt)
2 EL Puderzucker
1 Bund Stevia

► Zubereitung:

Die Hälfte der Sahne mit dem Zucker, Vanilleschote und Mark aufkochen. Inzwischen Gelatine nach Packungsanweisung in Wasser einweichen. Sahne vom Herd nehmen, Vanilleschote herausnehmen. Die Gelatineblätter mit dem Schneebeesen so lange unterrühren, bis sie sich aufgelöst haben. Abkühlen lassen. Restliche Sahne steif schlagen und unter die Vanillesahne heben. In ausgespülte Förmchen füllen, kalt stellen, bis die Masse fest ist. Himbeeren auftauen, durch ein feines Sieb streichen und den Puderzucker unterrühren. Stevia waschen, trockentupfen und fein hacken. Mit der Himbeersauce je einen Spiegel auf vier Teller gießen. Die Förmchen stürzen und jeweils ein Panna-cotta-Törtchen auf die Fruchtspiegel setzen. Mit Stevia bestreuen und servieren.

TAGETES (Tagetes minuta L.)

- In der Küche:** In Lateinamerika würzt man damit die Suppe, wird auch wie Estragon (siehe Seite 44) verwendet. In Mexiko brüht man sich von den Blättern einen wohl-schmeckenden Tee. Die neue Sorte Gewürztagetes Orange Gem verfeinert mit ihrem Mandarinenaroma Desserts und Salate.
- Sorten:** Mexikanische Riesengewürztagetes, Gewürztagetes Orange Gem, Lakritztagetes, Gewürztagetes Lemeon Gem und viele andere
- Geschmack:** Nach Zitrone oder Mandarine
- Verwendung:** Die getrockneten Blätter und Blüten, auch als Dekoration und Aromaspender
- Aussehen:** Leuchtend gelbe bis orange Blüten, feine mittelgrüne Blätter. Die Pflanzen werden bis 35 cm hoch, die Mexikanische Variante bis zu 3 m.
- Herkunft:** Mexiko und USA
- Anbau:** Braucht Sonne, trockenen Boden, am besten Lehm. Kann im Winter im Haus gepflegt werden.
- Saison:** Blüten kommen spät, Blätter können das ganze Jahr geerntet werden.
- Wirkung:** Tagetes sondert eine gasförmige Substanz ab, um Schädlinge abzuwehren. Daher gilt sie als wirksames Insektizid. Hilft bei Verdauungsstörungen und Magenschleimhautentzündungen.
- Tipp:** Vor hunderten von Jahren verbesserten die südamerikanischen Indianer ihren Kartoffelanbau, indem sie Tagetespflanzen zur Bekämpfung von Würmern mit-anpflanzten.



Tagetesomelett

➤ Zutaten (3–4 Personen)

40 g weiche Butter
70 g Mehl
1/4 Päckchen Backpulver
1 Handvoll gehackte Tagetesblüten und
-blätter (Tagetes Orange Glem)
125 g Sahne
6 Eier
50 g Zucker
100 g Orangenkonfitüre
1 EL Puderzucker
Butter für die Pfanne
Tagetesblüten zum Dekorieren

➤ Zubereitung:

In einem Topf Butter, Mehl, Backpulver, Tagetesblätter und Sahne unter Rühren dick kochen. Abkühlen lassen. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Schneebesen untermischen. Die Eiweiße mit dem Zucker steif schlagen und ebenfalls unterheben. Backofen auf 180° vorheizen. Die Masse in eine große gebutterte Pfanne gießen, mit einem Deckel verschließen und im Backofen 15 Min. backen lassen. Zum Servieren auf eine Platte stürzen, mit der Konfitüre bestreichen, zusammenfallen und mit Puderzucker bestreuen. Mit ganzen Tagetesblüten dekorieren.

THYMIAN (Thymus vulgaris L.)

- In der Küche:** Als frisches Kraut vernünftig dosieren, harmoniert mit Fleisch- und Kartoffelgerichten. Unentbehrlich für viele mediterrane Gerichte, z. B. braucht eine ordentliche Tomatensauce auch Thymian. Für Würste und Füllungen mit Fleisch.
- Sorten:** Hunderte von Varianten, riesige Aromaunterschiede, ähnlich wie bei Basilikum. Der bekannteste ist der Gemeine Gartenthymian, dann folgt die Gruppe der Zitronenthymiane, Orangethymiane, Oreganothymiane.
- Geschmack:** Scharf, leicht bitter, erinnert an seinen milderen Verwandten Majoran, aber sehr aromatisch.
- Verwendung:** Frische und getrocknete Blätter, am besten ohne die holzigen Stiele; lässt man ganze Zweige mitkochen, vor dem Servieren entfernen. Trockene Blätter würzen um ein Mehrfaches stärker als frische.
- Aussehen:** Kleine Halbsträucher von bis zu 30 cm Höhe mit kleinen Blättchen von unterschiedlicher Farbe – je nach Sorte.
- Herkunft:** Stammt aus dem Mittelmeerraum und war als Gewürz- und Heilkraut noch vor den Römern bekannt.
- Anbau:** Viel Sonne, durchlässiger Boden, braucht wenig Wasser.
- Saison:** Ernte das ganze Jahr über
- Wirkung:** Bei Atemwegserkrankungen und Verdauungsstörungen.



Thymiantarte

➤ Zutaten (4 Personen)

250 g Blätterteig (tiefgekühlt)
 500 g junger Lauch
 2 Zweige Zitronenthymian
 3 frische Blätter Lorbeer
 3 Eier
 50 g Butter
 200 g Crème fraîche
 1 EL Speisestärke
 60 g geriebener Käse
 1 Msp. Muskatnuss
 Salz, Pfeffer
 4 Anchovis (Sardellenfilets)

➤ Zubereitung:

Blätterteig dünn ausrollen und damit eine Quicheform von 24 cm Durchmesser auslegen. Lauch gründlich waschen, putzen, nur das Hellgrüne und Weiße in Ringe schneiden. Thymian und Lorbeer hacken. Butter in einen Topf geben, Lauch und die Kräuter 15 Min. andünsten. Den Backofen auf 225° vorheizen. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen. Die Crème fraîche, Speisestärke, Käse und Muskat unterheben. Mit dem heißen Lauch vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse auf dem Teigboden verteilen und im Backofen (Mitte, Umluft 200°) 25 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen, mit Anchovis belegen und heiß servieren.

TRIPMADAM (Sedum reflexum L.)

- In der Küche:** Ein Kraut aus Omas Küche, das einmal sehr beliebt war, aber geschmacklich wenig bietet. Es sieht ganz niedlich aus und macht sich im Steingarten sehr hübsch. Die Spitzen der Stängel verwendet man für Salate und Suppen, indem man sie hackt und dann mit einem breiten Messer zerquetscht.
- Sorten:** Auch als Felsenfetthenne oder Steinkraut bekannt, blaugraues Tripmadam ist eher eine Zierpflanze.
- Geschmack:** Etwas säuerlich, wenig Aroma, leicht pelzig
- Verwendung:** Die grünen kleinen Spitzen und Blätter, bei Suppen die Zweige erst zum Schluss mitgaren, vor dem Servieren entfernen.
- Aussehen:** Niedriges kleines Pflänzchen mit hübschen goldgelben Blüten
- Herkunft:** Stammt aus Mitteleuropa
- Anbau:** Braucht nicht viel Sonne, absolut anspruchslos
- Saison:** Das ganze Jahr über
- Wirkung:** Fördert den Stoffwechsel, harntreibend, entkrampfend. Bei Verbrennungen sollen die zerdrückten Blätter lindernd wirken.
- Tipp:** Ein Kraut für das kleine Küchenmuseum. Nur zusammen mit aromastarken Kräutern verwenden.



Kräutersalat mit gefüllten Landeiern und Austern

(Nach einem Rezept von Sterne-Koch Robert Stolz, Restaurant Sommerhof, Fiefbergen/Holstein)

➤ Zutaten (4 Personen)

je 1/2 Bund glatte Petersilie, Tripmadam, Estragon, Kerbel, Basilikum, Pimpinelle, Majoran · 200 g Salat aus Löwenzahn, Sauerampfer, Portulak, Rauke, Brunnenkresse · 2 EL Essig · 3 EL Öl · Salz und Pfeffer
2 Eier · 1/2 TL Dijonsenf · 2 EL Mayonnaise
4 TL Lachskaviar · 4 Austern · 2 Blatt Gelatine
100 ml Champagner oder trockener Sekt

➤ Zubereitung:

Kräuter und Salate getrennt waschen und trockenschleudern. Für das Dressing Essig, Öl, Salz und Pfeffer mischen. Die Eier hart kochen, schälen und längs aufschneiden. Eigelbe durch ein Sieb drücken. Mit Senf und Mayonnaise verrühren, salzen. Füllung durch einen Spritzbeutel in die Eiweißhälften geben. Mit dem Kaviar garnieren. Die Austern öffnen, den Austernsaft auffangen und das Fleisch herauslösen. Gelatine in Wasser einweichen. Den Austernsaft mit dem Champagner erhitzen, Austern darin 2 Min. pochieren. Herausnehmen, die eingeweichte Gelatine im Sud auflösen. 4 Austernschalen abkochen und säubern. Die Austern wieder in die Schalen legen, mit dem Sud auffüllen und im Kühlschrank fest werden lassen. Salat und Kräuter mit dem Dressing mischen, die Eier und die Austern auf dem Salat anrichten.

V

VEILCHEN (*Viola suavis*, *Viola odorata* L.)

- In der Küche:** Nichts riecht so betörend wie Veilchen im Frühling. Für die Küche fangen wir ihre herrlichen Aromen in einem Sirup oder kandieren die hübschen Blüten. Wunderbare Garnierung für Torten und Petit fours. Frisch geben sie einem Obstsalat eine harmonische Note. Und mit den Blättern fängt man den Frühling für einen Kräutersalat ein, denn die Veilchen kommen sehr früh im Jahr. Aber auch zu Fischgerichten aromatisieren Veilchenblütenblätter die Sauce ungemein.
- Sorten:** Märzveilchen, Parmaveilchen, wildes Stiefmütterchen, Hornveilchen, Duftveilchen
- Geschmack:** Zart, aromatisch und unverwechselbar. Schon Napoleon konnte vom zarten Duft des Veilchens nicht genug haben, deshalb trug er den Spitznamen »Caporal Violette«.
- Verwendung:** Blüten und die jungen Blätter
- Aussehen:** Kleine Pflanze, die nur etwa 10 bis 15 cm hoch wird, mit grünen breiten Blättern und meist violetten zarten Blüten.
- Herkunft:** Schon in der Antike erwähnt, die Griechen erwähnten das Veilchen zum Symbol der Liebe.
- Anbau:** Braucht mäßige Temperaturen, besser im Haus ziehen, dann kann man sich am Duft erfreuen, sie blühen dann von November bis in den April.
- Saison:** Blüte im Frühjahr und Herbst
- Wirkung:** Enthält sehr viel Vitamin C, lindert als Tee verabreicht Erkältungskrankheiten und Bronchitis.
- Tipp:** Einen Sirup machen: 50 g Veilchenblüten mit 100 ml heißem Wasser übergießen und einen Tag bedeckt ziehen lassen. Filtern und darin 100 g Zucker auflösen, dabei erwärmen. Abkühlen lassen und in eine Flasche füllen.



Loup de Mer mit Veilchen geschmort

► Zutaten (4 Personen)

4 Seewolffilets (Loup de Mer)
Mehl
50 g Butter
1 Hand voll Veilchenblätter
Meersalz
FÜR DIE SAUCE:
100 ml trockener Weißwein
100 ml Weißweinessig
200 ml Gemüsebrühe
100 g Butter
Salz, Pfeffer

► Zubereitung:

Die Fischfilets abspülen, von Blutresten befreien und trockentupfen. Kurz in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen und auf der Hautseite in Butter anbraten. Die Pfanne in den vorgeheizten Backofen schieben, Veilchen dazugeben, einige für die Garnitur beiseite legen, und den Fisch in 5 Min. fertig braten. Für die Sauce Wein und Essig auf die Hälfte einkochen lassen und die Gemüsebrühe dazugießen. Die geschmorten Veilchen aus der Pfanne dazugeben und etwas mitziehen lassen. Alles durch ein Sieb geben und mit der Butter zu einer Sauce aufmixen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Seewolffilets auf Teller geben, einen Saucenspiegel angießen und mit den frischen Veilchen dekorieren.

- In der Küche:** Für Süßspeisen und die berühmte Götterspeise, die eigentlich ganz schrecklich schmeckt, aber viele Kinderaugen glücklich aufblitzen lässt. Gehört in die Maibowle, passt zu Obstsalaten und reifen Erdbeeren.
- Sorten:** Wilder Waldmeister, Turiner Waldmeister, auch als Waldmännlein, Gliederkraut, Maiblume bekannt
- Geschmack:** Charakteristisches, volles Aroma, getrocknet mit starkem Heuduft
- Verwendung:** Frische und getrocknete Blätter
- Aussehen:** Die Pflanze wird 30 cm hoch, mit hellgrünen Blättern mit gelben Blüten.
- Herkunft:** Wächst in schattigen Laub- und Nadelwäldern.
- Anbau:** Braucht Schatten und nährstoffreichen Boden, Ernte erst im zweiten Jahr – immer vor der Blüte.
- Saison:** Im Mai werden die frischen Waldmeister-Kränze angeboten.
- Wirkung:** Krampflösend und blutreinigend
- Tipp:** Von Waldmeisterbowle nicht zu viel trinken: Waldmeister enthält Cumarin, das im Übermaß genossen zu heftigen Kopf- und Magenschmerzen führen kann.
- Geschichte:** Bis zum Mittelalter gab man Waldmeister auch den vieldeutigen Namen »Frauenbettstroh«, weil es Waldmeister so viel in der freien Natur gab, dass man mit seinen Blättern – aber bitte getrocknet, denn das raschelt noch geheimnisvoller unter dem Linnen – das Bettzeug füllte. Man kann also mit Fug und Recht behaupten, die hohe Frau des Mittelalters, Königin der Minne, stieg jeden Abend mit vielen Waldmeistern ins Bett.



Waldmeistersorbet

➤ Zutaten

100 g frischer Waldmeister
1/2 l trockener Weißwein
300 g Puderzucker
Scheiben von 1 nicht behandelten Orange
Saft von 2 Zitronen

➤ Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut durchrühren und einige Stunden ziehen lassen. Durch ein feines Sieb passieren und im Gefrierfach anfrieren lassen. Sobald es halb gefroren ist, das Sorbet in Gläsern servieren.

- In der Küche:** Ein Kraut mit Geschichte, das an Bedeutung verloren hat. Schmeckt zu Quark, zu Reis- und Bohnengerichten. Kann zu Marinaden für Fleisch verwendet werden. Vorsichtig verwenden, lieber noch einmal nachwürzen.
- Sorten:** Blau blühender Ysop, rosa blühender Ysop, Zwerg-Ysop (Kräuterhecken)
- Geschmack:** Leicht nach Kampfer, bitter und etwas Menthol, erinnert an Salbei
- Verwendung:** Junge Triebe zum Würzen
- Aussehen:** Bis zu 90 cm hoch, hat schmale Blättchen und blaue Blüten.
- Herkunft:** Stammt aus Kleinasien, schon im Altertum als reinigende Heilpflanze erwähnt.
- Anbau:** Braucht viel Sonne und sandigen Boden.
- Saison:** Zwischen Sommer und Herbst, am meisten Würze vor der Blüte und in der ersten Zeit der Blüte
- Wirkung:** Eher eine Heilpflanze als ein Würzkraut: enthält viel ätherische Öle, deshalb unterliegt Ysop in einigen Ländern gesetzlichen Beschränkungen.
- Tipp:** Ysop als Hecke zur Einfriedigung von Kräuterbeeten pflanzen.
- Geschichte:** Die Ysop-Historie lässt sich bis zur Bibel zurück verfolgen. Angeblich leitet sich Ysop von hebräisch »ezob« ab, was »Heiliges Kraut« bedeutet. Damit wurden die heiligen Stätten gereinigt und Aussätzige behandelt. Die Blätter enthalten tatsächlich einen Schimmel, aus dem man Antibiotika gewinnen kann.



Arabischer Reis mit Ysop

➤ Zutaten (4 Personen)

- 3 EL Olivenöl
- 2 kleine fein gehackte Zwiebeln
- 4 EL Pinienkerne
- 2 EL Korinthen
- 1/2 TL Safranfäden
- 500 g Langkornreis
- Salz, Pfeffer
- 2 TL gehackte Ysopblätter
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Honig

➤ Zubereitung:

Im heißen Olivenöl die Zwiebelwürfel goldgelb werden lassen, Pinienkerne dazugeben und anrösten. Dann Korinthen, Safran und Reis hinzufügen und kurz garen, bis der Reis glasig wird. 750 ml Wasser angießen, nach Geschmack salzen, pfeffern und aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze den Reis bei zugedeckt 20 Min. garen lassen, bis er weich ist. Notfalls noch Wasser nachgießen. Die Ysopblätter waschen, trockentupfen und klein hacken. Vor dem Servieren unter den Reis mischen, einige Blätter zum Garnieren verwenden. Mit Paprika bestäuben und den Honig darüber träufeln. Servieren Sie den Reis zu Lamm- und Hühngerichten.

Z

ZATAR (*Coridothymus capitatus* L.)

- In der Küche:** Wird in der arabischen Küche für Hühner- und andere Fleischgerichte verwendet. Das berühmte Pitta-Fladenbrot schmeckt mit Zatar erst richtig. Zatar ist eines der wichtigsten Kräuter der Orient-Küche. Schmeckt auch mit Knoblauch und gerösteten Sesamkörnern. Im Libanon würzt man Gegrilltes und Fleischbällchen mit Zatar.
- Sorten:** Es gibt die Pflanze, dazu gehört Zatar Corido oder Zatar Parsi, aber auch eine Mischung gleichen Namens, die aus Sesamkörnern, Thymianblättern, getrockneten Sumachbeeren und gerebeltem Zatarkraut besteht.
- Geschmack:** Erinnert an Majoran und mehr noch an scharfen Oregano, wird auch arabisches Marojan genannt.
- Verwendung:** Frisch wie Majoran, sonst getrocknet und gerebelt
- Aussehen:** Kleiner drahtiger Strauch, ca. 30 cm hoch, hellviolette Blüten und kleine Blätter
- Herkunft:** Wüstenregionen des vorderen Orients
- Anbau:** Braucht wenig Wasser, deshalb leicht auf der Fensterbank zu ziehen.
- Saison:** Blätter können das ganze Jahr über geerntet werden.
- Wirkung:** Keine medizinische Bedeutung bekannt.
- Tipp:** Zatar ist vermutlich das in der Bibel gerühmte Ysop.



Fladenbrot mit Zatar

► Zutaten (6 Personen)

1 Päckchen Trockenhefe · 1/2 TL Zucker
300 g Mehl · 1 TL Meersalz · 100 ml Olivenöl
10 EL Zatar · Öl für das Blech

► Zubereitung:

Hefe und Zucker in 0,1 l handwarmem Wasser auflösen und 15 Min. stehen lassen. Mehl auf eine Arbeitsplatte schütten, Salz untermischen. Hefemischung mit 0,3 l Wasser verrühren. Eine Höhlung in das Mehl drücken, die Flüssigkeit nach und nach hineingießen und mit dem Mehl gut verkneten. Daraus eine runde Kugel formen und diese in einer mit einem Tuch bedeckten Schüssel 1 Std. an einem warmen Platz ruhen lassen. In dieser Zeit sollte der Teig sein Volumen verdoppeln. Dann den Teig wieder auf der Arbeitsfläche 5 Min. durchkneten und auf eine Dicke von 5 mm ausrollen. Am besten zu runden Fladen von 18 cm Durchmesser formen. Den Backofen auf 250° vorheizen. Das Backblech mit Öl bestreichen, die Fladen darauf setzen. Mit der Gabel einstechen, damit der Teig beim Backen nicht zu hoch aufgeht. Das restliche Öl mit dem gehackten Zatar vermischen und damit die Fladen bestreichen. 30 Min. im Backofen (Mitte, Umluft 225°) backen. Wird im Orient zu Fleischbällchen und Gegrilltem gegessen.

Z

ZITRONENGRAS (Cymbopogon citratus L.)

- In der Küche:** Wichtiges Grundgewürz in der asiatischen Küche außer China, vor allem in der thailändischen und vietnamesischen, aus der unser Rezept stammt. Zitronengras peppt vor allem Kurzgebratenes auf. Schmeckt zu Fisch, auch zu Meeresfrüchten. Zum Grillen wirft man getrocknetes Zitronengras ins Feuer. Ähnlich wie Lorbeer verwenden.
- Sorten:** Ostindisches Lemongras, Zitronellagras (Parfümherstellug), Palmarosa-Gras (Tee)
- Geschmack:** Stark nach Zitrone, erfrischend
- Verwendung:** Für Salate und Marinaden die weichen, weißen Teile, zum Mitkochen auch die grünen Strünke.
- Aussehen:** Die Pflanze wird bis 1,5 m hoch mit langen grünen Trieben, erinnert an eine Reispflanze.
- Herkunft:** Aus Ostindien, wird im tropischen Asien angebaut. Bei uns im Asienladen, Feinkosthandel und gut sortierten Märkten erhältlich, frisch und getrocknet.
- Anbau:** Leicht als Topfpflanze zu pflegen, nicht für den Garten geeignet.
- Saison:** Das ganze Jahr über erhältlich.
- Wirkung:** Schon seit 300 Jahren für medizinische und kosmetische Zwecke im Gebrauch.
- Typ:** Zitronengras wie Lorbeer überall mitköcheln lassen, gibt oft einen leichteren Geschmack.



Rindfleisch mit Zitronengras

► Zutaten (4 Personen)

600 g Rinderfilet
2 Zitronengraszweige
2 EL Öl
1 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
1/2 TL zerriebene Peperoni
1/2 zerdrückte Knoblauchzehe
1 EL Nuoc-mam-Sauce (vietnam. Würzsauce aus dem Asienladen)
1 Zwiebel
1 Bund Pfefferminz

► Zubereitung:

Fleisch abspülen und trockentupfen. Quer zur Faser in Scheiben schneiden. Eine Marinade aus fein gehacktem Zitronengras, 1 TL Öl, Salz, Pfeffer, Peperoni, Knoblauch und Nuoc-mam-Sauce mischen und darin das Fleisch 30 Min. marinieren. Inzwischen die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Pfefferminze waschen, trockentupfen und klein hacken. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelscheiben kurz anziehen lassen. Das Fleisch mit der Marinade in die heiße Pfanne geben und 5 Min. darin schwenken. Das Filet darf nicht zu sehr durchbraten. Sofort servieren. Dazu passt Reis.

Bevor wir in die Theorie einsteigen, möchte ich Ihnen einige praktische Tipps aus meinem Küchenalltag mit auf den Weg geben:

- Zum Schneiden der Kräuter verwende ich gerne eine Allzweckschere, mit der ich beispielsweise Schnittlauch klein schneide, indem ich es mit einer Hand bündele und wie ein Friseur den Bubikopf in Millimeterabständen kürze.
- Zum Kleinhacken und -schneiden der Kräuter verwende ich keine Wiegemesser und sonstige andere Extra-Instrumente. Ein ausreichend breites Küchenbrett und ein großes, scharfes Messer reichen vollkommen aus. Ich bündele die Kräuter zu einem dichten Packen, halte ihn mit meinem Fingerspitzen fest und schneide dicht vor meinen Fingernägeln die Kräuter. Danach noch einmal kurz hacken, indem ich die Messerspitze auf das Küchenbrett setze und mit der Messerscheide die Kräuter durchwäge.
- Bei größeren Kräutermengen lohnt sich auch der Einsatz des Hackwerks einer Küchenmaschine. Ein paar Tropfen Olivenöl dazugeben, dann werden die Kräuter besonders fein gehackt, sofern man das will. Besonders zum Herstellen von größeren Pestomenen sollte man eine Küchenmaschine nehmen, weil dann auch die Pinienkerne besser verarbeitet werden.

- **Kräuter trocknen** – Die immer noch beliebteste und einfachste Konservierungsmethode von Kräutern. Das klappt aber nur optimal bei folgenden Kräutern: Basilikum, Beifuß, Bohnenkraut, Dill, Lavendel, Liebstöckel, Majoran, Minze, Oregano, Rosmarin, Salbei und Thymian. Am besten die Kräuter an der Luft trocknen, zu kleinen Bündeln binden und an einem luftigen, trockenen Ort aufhängen – aber keiner direkten Sonneneinstrahlung aussetzen. Bei feuchtem Wetter im Backofen unter 50° bei geöffneter Klappe dörren, bis die Blätter in der Hand zerbröseln. Bei dem Kauf von getrockneten Kräutern auf Qualität achten und nicht unbedingt die billigste Version nehmen.
- **Kräuter einfrieren** – Besonders praktisch ist das Portionieren von fein geschnittenen Kräutern in Eiswürfelbehältern. Die gefüllten Schalen mit Wasser übergießen und einfrieren. Mit Datum versehen, denn die Kräuter sollten nicht länger als eine Saison tiefgefroren lagern.
- **Kräuter einlegen** – indem man sie klein hackt, püriert oder fein schneidet. In ein verschließbares Gefäß geben, fest zusammendrücken und mit guten Olivenöl so begießen, dass das Öl einen Zentimeter hoch über den Kräutern steht. Verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Sehr empfehlenswert für Pesto-Kräutersaucen, die so immer verfügbar sind.

PESTO

Die ideale Möglichkeit, Kräuter kurzfristig zu konservieren, ist sie zu einem Pesto zu verarbeiten.

Ein Pesto kann in den verschiedensten Variationen gemacht werden und eignet sich zur kurzfristigen Konservierung, da es einige Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden kann. Viele Kräuter schmecken als Pesto »aufbereitet« noch intensiver als im Rohzustand. Hier das Grundrezept mit Basilikum:

Pesto alla genovese

2 Tassen frische Basilikumblätter

2 große Knoblauchzehen

1/4 Tasse Pinienkerne

1/2 Tasse gutes Olivenöl

1/2 Tasse Parmesan, frisch gerieben

Salz nach Belieben

Basilikum, geschälten Knoblauch und Pinienkerne im Mixer zerkleinern. Olivenöl und Parmesan dazugeben und gründlich vermengen, mit Salz abschmecken. In eine Schale geben und die Oberfläche glattstreichen. Gut abdecken und im Kühlschrank lagern. Hält sich etwa zwei bis drei Wochen. Die Oberfläche verfärbt sich schnell dunkel, was aber wenig Einfluss auf die Qualität hat.

PESTO-VARIATIONEN MIT ANDEREN KRÄUTERN

Petersilie: geeignet für jedes Pesto, ideal ist die italienische glatte Petersilie.

Basilikumarten: Die besten sind Genoveser, Neapolitanisches, Salatblättriges, »Fino Verde«, Französisches, Cubanisches, Basilikum »Wildes Purpur«, Zitronenbasilikum. Ein besonders pikantes Pesto lässt sich mit wildem Basilikum erreichen.

Oregano und Majoran, Thymian, Ysop, Bohnenkraut: ergeben ein Pesto mit sehr konzentriertem Kräutergeschmack.

Grünzeug zum Strecken, falls die eigentliche Ernte zu mager ausgefallen ist: Sauerampfer, Spinat

Estragon, Dill: Eventuell mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Minze: Türkische Minze oder Marokkanische Minze sind gut geeignet.

Koriandergrün: gut in Kombination mit Petersilie und Zitronensaft.

PESTO-VARIATIONEN MIT ANDEREN ÖLSAATEN

Anstatt der teuren Pinienkerne lassen sich nicht nur alle Nussarten wie Haselnuss, Walnuss, Erdnuss usw. einsetzen, sondern auch Sonnenblumenkerne, Kürbissamen, Sesamsamen und gehäutete Mandeln. Sehr bewährt haben sich Paranusskerne.

KRÄUTERFRISCHKÄSE

Während die Kräuter bei Verzehr pur oft streng oder scharf schmecken und nicht das wahre Potential eines Würzkrautes erkennen lassen, ist die Herstellung von Kräuterfrischkäse eine gute Möglichkeit, den Geschmack eines unbekannten, neu erworbenen Würzkrauts in einer einfachen Anwendung zu erfahren. Probieren Sie in diesem Fall jedoch nur jeweils ein Würzkraut aus. Oder belegen Sie eine Scheibe Brot mit Frischkäse bei Ihrem nächsten Rundgang durch den Kräutergarten mit einem Blättchen Basilikum, dann Majoran, Estragon und den weiteren Schätzen aus dem Garten.

Die geschnittenen Kräuter sollten so frisch wie möglich verarbeitet werden. Hacken Sie die Blätter zügig klein, ohne größere Pausen. Mit Öl oder Wasser angefeuchtet lassen sie sich besser schneiden, und die ätherischen Öle können sich nicht so leicht verflüchtigen.

Grundrezept für Kräuterfrischkäse

250 g Frischkäse (oder Quark mit 20% oder 40% Fett i. Tr. oder Sahneschichtkäse)

1 Tasse fein gehackte Kräuter

Salz nach Belieben

Frischkäse glatt rühren, Kräuter sofort nach dem Hacken darunter rühren. Mindestens 10 Min. stehen lassen.

Die Kräutermischung für Kräuterquark kann aus mehreren Komponenten bestehen:

- **Lauch oder Kressefamilie:** Knoblauch, Schnittlauch, Zwiebel, Kresse, Rauke, Meerrettich. Lauch und Zwiebelarten nicht mit Kresse, Rauke oder Meerrettich mischen.

➤ **Diese Kräuter wecken den Appetit**

- **Doldenblütler und mild schmeckende Kräuter:** Petersilie, Blattkoriander, Sellerie, Dill, Kerbel, Estragon, Pimpinelle, Melisse.

➤ **Diese Kräuter verleihen das gewisse Etwas**

- **Lippenblütler mit herbem Aroma:** Oregano, Majoran, Thymian, Salbei, Ysop, Bohnenkraut.

➤ **Diese Kräuter sorgen für einen mediterranen Flair.**

- **Basisnoten:** Schabziger- oder Bockshornklee, gemahlen. Liebstöckel, Sellerieblätter, gemahlene Lorbeerblätter.

➤ **Diese Kräuter runden den Geschmack ab.**

- **Scharf schmeckende Zugaben:** Scharfe Peperoni, Chilischoten, Schwarzer Pfeffer. – Sie stören meist nicht die Gesamtmischung und können nach Belieben nachträglich dazugegeben werden.

➤ **Diese Kräuter toppen jede Kreation.**

Experimentieren Sie mit den verschiedensten Kombinationen – es lohnt sich!

REZEPTREGISTER

- Aprikosen: Basilikum mit Aprikosen 27
 Arabischer Reis mit Ysop 115
 Austernpflanze: Grüne Heringe mit Kräuterkartoffeln 23
- Bärlauch: Ziegenkäse-Bärlauch-Terrine 25
- Basilikum mit Aprikosen 27
 Beifuß: Martinsgans mit Beifuß 29
 Bohnenkraut: Hummer mit Bohnenkraut 31
 Borretsch-Butter 33
 Bratkartoffeln mit Majoran 69
- Chili: Portugiesischer Chili-Hühnertopf 35
 Currystrauch: Fruchtiger Duftreis 37
- Dill: Graved Lax 39
- Eberraute: Lammkoteletts mit Eberraute 41
 Engelwurz: Kandierter Engelwurz 43
 Estragon: Sauce Béarnaise 45
- Fenchel: Frittierte Fenchel 47
 Fladenbrot mit Zatar 117
 Fleischbällchen mit Koriander 55
 Französische Sauerampfersuppe 95
 Frittierte Fenchel 47
 Fruchtige Li-Monarde 75
 Fruchtiger Duftreis 37
- Gans: Martinsgans mit Beifuß 29
 Glasierter Löwenzahn 65
 Graved Lax 39
 Grüne Heringe mit Kräuterkartoffeln 23
- Heringe: Grüne Heringe mit Kräuterkartoffeln 23
 Huhn im Hoja-Santa-Blatt 83
 Huhn: Portugiesischer Chili-Hühnertopf 35
- Hummer mit Bohnenkraut 31
- Jakobsmuscheln mit Zitronenmelisse 71
- Kalbsfilet mit Oregano-Tomaten 79
 Kalbstafelspitz auf Schnittlauchrahm 99
 Kandierter Engelwurz 43
 Kardamom-Reis 49
 Kartoffeln: Grüne Heringe mit Kräuterkartoffeln 23
 Kerbelstüppchen mit Krebschwänzen 51
 Knoblauchsauce 53
 Koriander: Mexikanische Fleischbällchen mit Koriander 55
 Kräutersalat mit gefüllten Landeiern und Austern 109
 Kresse: Roastbeef mit Kresse 57
 Kümmel: Sylter Schafskäsetrüffel 59
- Lachs: Graved Lax 39
 Lamm mit Myrtenmarinade 77
 Lammkoteletts mit Eberraute 41
 Lavendel: Ziegenkäse mit Lauch und Lavendel 61
 Liebstöckel: Großer Suppentopf 63
 Löwenzahn: Glasierter Löwenzahn 65
 Lorbeer-Käse 67
 Loup de Mer mit Veilchen geschmort 111

REZEPTREGISTER

- Majoran: Bratkartoffeln mit Majoran 69
 Makrele im Schnittknoblauch-Sud 97
 Martinsgans mit Beifuß 29
 Mexikanische Fleischbällchen mit Koriander 55
 Mini-Pizzen mit Rauke 89
 Minze-Eis mit Schokolade 73
 Monarda: Fruchtige Li-Monarde 75
 Myrte: Lamm mit Myrtenmarinade 77
- Oregano: Kalbsfilet mit Oregano-Tomaten 79
- Panna cotta mit Stevia 103
 Petersiliensauce 81
 Pfeffergewächs: Huhn im Hoja-Santa-Blatt 83
 Pimpinelle: Stilton mit Pimpinelle 85
- Portugiesischer Chili-Hühnertopf 35
 Portulak: Seesaibling mit Portulak 87
- Rauke: Mini-Pizzen mit Rauke 89
 Reis
 Arabischer Reis mit Ysop 115
 Fruchtiger Duftreis 37
 Kardamom-Reis 49
 Rindermedaillons mit Rosmarin 91
 Rindfleisch mit Zitronengras 119
- Roastbeef mit Kresse 57
 Rosmarin: Rindermedaillons mit Rosmarin 91
- Salbei: Saltimbocca alla Romana 93
- Saltimbocca alla Romana 93
 Sauce Béarnaise 45
 Sauerampfer: Französische Sauerampfersuppe 95
 Schafskäse: Sylter Schafskäsetrüffel 59
 Schnittknoblauch: Makrele im Schnittknoblauch-Sud 97
 Schnittlauch: Kalbstafelspitz auf Schnittlauchrahm 99
 Seesaibling mit Portulak 87
 Senfkraut-Carpaccio 101
 Stevia: Panna cotta mit Stevia 103
 Stilton mit Pimpinelle 85
 Suppentopf 63
 Sylter Schafskäsetrüffel 59
- Tagetesomelett 105
 Thymiantarte 107
 Tripmadam: Kräutersalat mit gefüllten Landeiern und Austern 109
- Veilchen: Loup de Mer mit Veilchen geschmort 111
- Ysop: Arabischer Reis mit Ysop 115
- Waldmeistersorbet 113
- Zatar: Fladenbrot mit Zatar 117
- Ziegenkäse mit Lauch und Lavendel 61
 Ziegenkäse-Bärlauch-Terrine 25
 Zitronengras: Rindfleisch mit Zitronengras 119
 Zitronenmelisse: Jakobsmuscheln mit Zitronenmelisse 71

IMPRESSUM

DANK

Der Autor bedankt sich ganz herzlich bei Daniel Rühlemann, der ihn in Fachfragen kompetent beraten und redaktionell unterstützt hat. Sie können den Spezialisten für die Anzucht vergessener und unbekannter Kräuter- und Duftpflanzen auch im Internet besuchen: <http://www.ruehlemanns.de>

© 2001 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Redaktion: Anne Lenk
Lektorat: Bettina Bartz
Umschlaggestaltung und Layout:
Independent Medien-Design, München
Produktion: Helmut Giersberg
Satz und Layoutrealisierung: Buch & Grafik Design,
Günther Herdin GmbH, München
Titelfoto: FoodPhotography Eising, München
Kräuterfotografie: Foodfoto Teubner; FoodPhotography
Eising: S. 47, 57, 59, 93; Redaktionsbüro Stein, Vastorf: S. 103
D. Rühlemann: S. 117
Reproduktion: Repro Schmidt, Dornbirn
Druck und Bindung: Ludwig Auer GmbH
ISBN 978-3-7742-2719-4

8. Auflage 2007

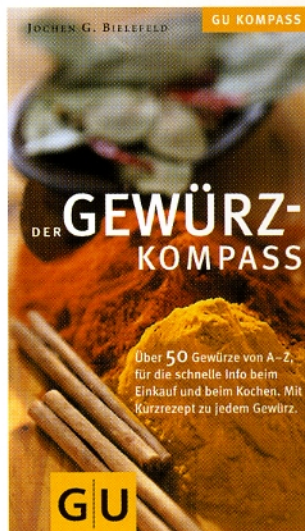
GRÄFE
UND
UNZER

100 JAHRE
GANSKE
VERLAGS
GRUPPE

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Klein, kompakt...

... und informativ: der GU Kompass



ISBN 978-3-7742-2018-8
128 Seiten | € 6,90 [D]

Änderungen und Irrtum vorbehalten.

Da steckt viel drin:
Aktuell und übersichtlich –
die Einkaufshilfe zum
schnellen Nachschlagen



Willkommen im Leben.