

KATRIN WITTMANN

KRÄUTER

70 KÜCHENKRÄUTER VON A–Z
mit Minirezepten zum Kennenlernen

INHALT

Vorwort: Faszinierende Kräuterwelten	3
Kräuter und ihre Verwendung	5
Wertvolle Inhaltsstoffe	8
Kräuter kaufen (Qualitätskriterien)	9
Wildkräuter	10
Wildkräuter sammeln	11
Kräuter ernten	12
Kräuter vorbereiten	13
Frische Kräuter kurz aufbewahren	14
Kräuter konservieren (Trocknen und Einfrieren)	14
Kräuter konservieren (Einlegen in Essig, Öl, Salz und Zucker)	16
Kräuter selbst ziehen	18
Grundrezepte	22
Kräuterporträts von A–Z	24
Kräutermischungen und -kombinationen	152
Register	154
Bezugsadressen, Literaturhinweise	158
Impressum	160

FASZINIERENDE KRÄUTERWELTEN

Auf den ersten Blick grün und unscheinbar, überraschen uns Kräuter immer wieder mit ihrer Fülle an Aromen: Mal duften sie anisartig-süß wie zartblättriger Kerbel, mal herrlich aromatisch wie sonnengesättigtes Basilikum, dann wieder würzig-herb wie mediterraner Oregano. Andere Pflanzen verströmen einen erfrischenden oder blumigen Zitronenduft, wie die Zitronenmelisse und -verbene. Diesen enormen Aromenreichtum zu erleben, zu riechen und zu schmecken, ist an sich schon ein Vergnügen. Und das Beste: Er lässt sich auch in der Küche nutzen. Oft reichen schon ein paar Blättchen, um den Geschmack eines Gerichtes abzurunden oder Bewährtem einen ganz neuen Charakter zu geben.

Kräuter bringen Leben in die Küche und erweitern mit ihrem Duft und Geschmack unseren kulinarischen Horizont. In den Kurzporträts von A–Z erfahren Sie zu allen Kräutern das Wichtigste zu Aussehen, Aroma und Verwendung, wo und wie sie gedeihen und wann sie am besten geerntet werden, meist noch ergänzt durch ein Minirezept zum Kennenlernen.

In letzter Zeit wird Kräutern auch aufgrund ihrer Inhaltsstoffe wieder vermehrt Beachtung geschenkt. Viele Aromapflanzen haben eine positive Wirkung auf unseren Körper. Manche Lehre aus dem Erfahrungsschatz des alten Heilwissens wurde inzwischen von der Forschung bestätigt. Daher lohnt die Entdeckung der Kräuter gleich doppelt: Sie bringen Gesundheit und Geschmack in unser Leben.

Viel Spaß beim Kochen und Genießen, Gärtnern, Entdecken und Experimentieren wünscht Ihnen
Katrin Wittmann



Allium ursinum

BÄRLAUCH

ANDERE NAMEN › Wilder Knoblauch, Waldknoblauch, Ramsen.

VERBREITUNG › Bärlauch ist in Europa und Asien weit verbreitet und in feuchten Laub- und Auwäldern bodendeckend anzutreffen.

AUSSEHEN UND MERKMALE › Das mehrjährige Wildkraut aus der Familie der Amaryllisgewächse hat zwei grundständige, langgestielte, lanzettförmige Blätter, die 20 bis 30 cm hoch werden können. Die kugeligen Blütendolden mit weißen sternförmigen Einzelblüten erscheinen von April bis Mai.

AROMA UND GESCHMACK › Blätter und Blüten haben einen kräftigen Knoblauchgeschmack, Bärlauch ist jedoch weniger scharf.

WIRKUNG › Bärlauch wirkt reinigend, belebend, entgiftend und Bluthochdruck senkend. Er baut Arterienverkalkung ab und saniert die Darmflora (wichtig etwa nach der Einnahme von Antibiotika).

ANGEBOTSFORMEN › In der Saison als Bundware an der Gemüsetheke und auf Wochenmärkten erhältlich. Bei Kräutergärtnereien bekommt man Bärlauch-Jungpflanzen.

IN DER KÜCHE › Die ganze Pflanze ist essbar, überwiegend werden junge, frische Blätter verwendet. Die weißen Blüten ergeben eine dekorative essbare Garnitur.

MINIREZEPT ZUM KENNENLERNEN: BÄRLAUCHPESTO

100 g Bärlauch waschen, trocken schütteln und hacken. Im Mörser 20 g geröstete Pinienkerne mit 1/2 TL Salz zerreiben. Bärlauch und 20 g geriebenen Parmesan untermischen und 80 ml mildes Olivenöl unterrühren.

BESONDERS GUT ZU › Suppen, Salaten, Kräuterbutter, -dips und -frischkäse, Pesto, Nudel-, Kartoffel- und Eiergerichten.

VERTRÄGT SICH GUT MIT DIESEN KRÄUTERN › Bärlauch schmeckt in Mischungen mit anderen Wildkräutern, passt aber mit seinem Knoblaucharoma auch sehr gut zu mediterranen Küchenkräutern wie Basilikum, Oregano oder Thymian.

TIPPS ANBAU & ERNTE › Im Garten gedeiht Bärlauch an humusreichen, halbschattigen bis schattigen Standorten, beispielsweise unter Hecken. Wild sammeln kann man ihn von März bis Mai. Der beste Erntezeitpunkt ist vom zeitigen Frühjahr bis zum Erscheinen der Blüten.

AUFBEWAHRUNG UND KONSERVIERUNG › In einem Gefrierbeutel oder einer Frischebox halten die Blätter 3 bis 4 Tage im Kühlschrank. Zum Konservieren eignet sich am besten Einlegen in Öl (Bärlauchpesto ohne Nüsse und Käse).

WISSENSWERTES › Bärlauch ist ein altes Heilkraut und war schon den Germanen bekannt. Heute ist es das beliebteste Wildkraut.

VERWECHSLUNGSMÖGLICHKEITEN

Bärlauch ist an seinem starken Knoblauchgeruch zu erkennen. Aufgrund der ähnlichen Blattform besteht jedoch Verwechslungsgefahr mit Maiglöckchen und Herbstzeitloser (beide hochgiftig!). Ein sicheres Unterscheidungsmerkmal ist der Blattstiel: Beim Maiglöckchen umhüllen die beiden Blätter einander und kommen zu zweit, bei der Herbstzeitlosen rosettenartig aus dem Boden. Nur beim Bärlauch wachsen die Blätter einzeln an langen Stielen direkt aus dem Boden.





Ocimum basilicum v.

STRAUCH-BASILIKUM

Das Cubanische Strauchbasilikum ist eine ausdauernde, nicht winterharte Basilikum-Variante mit buschig-kugeligem Wuchs. Die robuste Pflanze wird bis zu 60 cm hoch und hat kleine grüne, spitz-ovale Blätter an verholzenden Stängeln. Da sie spät und wenig blüht, treibt die Pflanze immer wieder nach, die jungen Triebe sind zur laufenden Ernte ideal. Wie alle Basilikum-Varianten liebt sie nährstoffreiche, lockere, mäßig feuchte Böden und einen sonnigen Standort, jedoch möglichst keine pralle Mittagssonne.

› In Aroma und Verwendung ähnelt das Cubanische Strauchbasilikum dem Genoveser Basilikum, das Aroma ist sogar noch etwas intensiver. Die frischen rohen Blätter des Cubanischen Strauchbasilikums sind sehr gut für Tomatengerichte und Pesto geeignet.



O. b. var. thyrsiflorum

THAI-BASILIKUM

Die thailändische Küche kennt drei Arten von Basilikum: das schärfere »bai kaprau«, das zitronige »bai manglak« und »bai horapa«. Wenn hierzulande in einem Rezept Thai-Basilikum verlangt wird, ist in der Regel letzteres gemeint. Horapa oder Horapha ist ein einjähriges, Wärme liebendes Kraut mit violetten Stängeln, länglich spitz-ovalen, grünen Blättern und rotvioletten Blüten.

› Thai-Basilikum des Typs Horapa hat ein stark anisartiges Aroma und schmeckt würzig-scharf. Es gibt aber auch Sorten mit süßem Lakritzgeschmack. Frische Blätter würzen rote und grüne Currys, Wokgerichte, Suppen und Salate sowie Seafood- und Fleischgerichte. Thai-Basilikum harmonisiert gut mit Koriander, Zitronengras und anderen asiatischen Gewürzen.



O. b. »Cinnamom«

ZIMT-BASILIKUM

Diese Basilikumvarietät wird auch als *Ocimum basilicum* var. *cinnamomum* oder als Mexikanisches Gewürzbasilikum bezeichnet und stammt aus Mexiko. Die einjährige, relativ robuste Pflanze kann an idealen sonnigen bis halbschattigen Standorten eine Höhe von bis zu 60 cm erreichen. Sie hat rote Stängel und grüne, spitz-ovale, am Blattansatz leicht rötlich gefärbte Blätter und kleine rosa Blüten.

› Zimtbasilikum weist ein süßes, intensives Zimtaroma mit leichter Kampfernote auf. In der Küche finden meist frische, rohe oder nur kurz mitgegarnte Blätter Verwendung. Zimtbasilikum aromatisiert Bohnen- und andere Gemüsegerichte, Wokgerichte sowie Eis, Süßspeisen und Desserts. Zudem verleiht es Bowlen, Drinks und Kräutertees eine warme Zimtnote.



Ocimum americanum

ZITRONEN-BASILIKUM

Basilikumsorten mit ausgeprägtem Zitrusaroma gibt es mehrere, die teils verschiedenen Unterarten angehören. Das Kleinblättrige Zitronenbasilikum ist einjährig. Die Wärme liebende Pflanze kann bei optimalen Bedingungen bis zu 60 cm hoch werden, hat kleine grüne, zarte Blätter und blüht weiß. Für diese Varietät ist es in kühlen Sommern draußen zu kalt, daher den Topf im Zweifel lieber auf die Fensterbank stellen und nur sparsam gießen. Wie alle Basilikumpflanzen verträgt auch Zitronenbasilikum keine Stau-nässe, daher nicht direkt, sondern in den Untersetzer gießen und überschüssiges Wasser ausleeren.

› Mit ihrer Süße und dem feinen Zitronenaroma passen die frischen Blätter ausgezeichnet zu Eis und Desserts. Ganze Stängel aromatisieren und garnieren Bowlen und Drinks.



Tagetes tenuifolia

GEWÜRZTAGETES

ANDERE NAMEN › Sammetblume, Schmalblättrige Studentenblume, Tagetes.

VERBREITUNG › Gewürztagetes zählt zur Gattung Tagetes, die in 50 bis 60 verschiedenen Arten vor allem in Mexiko und Mittelamerika verbreitet ist, aber auch in Südamerika vorkommt.

AUSSEHEN UND MERKMALE › Die einjährigen krautigen Pflanzen aus der Familie der Kreuzblütler werden meist 20 bis 40 cm hoch und haben lanzettartig schmale, fein gefiederte, grüne Blätter. Von Juni bis Herbst erscheinen rote, orangefarbene oder gelbe, ungefüllte Blütenköpfe.

AROMA UND GESCHMACK › Gewürztagetes haben oft einen intensiven, fruchtigen Zitrus- oder Anisduft. Die Blätter und Blüten der Sorte 'Orange Gem' erinnern im Aroma an Mandarinschalen, der Geschmack ist herb-würzig.

WIRKUNG > Das aus Gewürztagetes gewonnene ätherische Öl wirkt belebend. Es darf nur sehr sparsam dosiert (1 Tropfen ätherisches Öl auf 50 ml Basisöl) und nur äußerlich angewendet werden.

ANGEBOTSFORMEN > Kräutergärtnereien bieten verschiedene Gewürztagetesarten (siehe unten) als Saatgut und Jungpflanzen an.

IN DER KÜCHE > Frische junge Blätter und Blüten.

MINIREZEPZ ZUM KENNENLERNEN: BLÜTENSALAT

300 g Blattsalate, 60 g Himbeeren und 1–2 Handvoll essbare Blüten (etwa Bergminze, Borretsch, Gewürztagetes, Goldmelisse, Kapuzinerkresse, Ringelblume) waschen, vorsichtig trocknen, in einer Schüssel vermengen und auf Teller verteilen. Aus 2 EL Himbeeressig, 1 EL Limetensaft, Salz, Pfeffer und 5–6 EL Traubenkernöl oder mildem Olivenöl eine Vinaigrette rühren, den Blütensalat damit beträufeln und mit Baguette servieren.

BESONDERS GUT ZU > Salaten, Saucen, Kräuterquark, Obstsalat, Süßspeisen, Dessertsaucen, Limonaden und Kräutertees.

VERTRÄGT SICH GUT MIT DIESEN KRÄUTERN > Basilikum, Goldmelisse, Minze, Zitronenmelisse, Zitronenverbene.

TIPPS ANBAU & ERNTE > Die Pflanze stellt wenig Ansprüche, gedeiht jedoch am besten in durchlässigen, nährstoffreichen Gartenböden an sonnigen Standorten. Die Aussaat in Anzuchtschalen erfolgt ab März, direkt ins Freiland gesät werden kann ab Mai. Gewürztagetes lässt sich gut in Töpfen ziehen. Bei Rückschnitt im Frühsommer können den ganzen Sommer über junge Blätter und Blüten geerntet werden.

AUFBEWAHRUNG UND KONSERVIERUNG > Frische Triebspitzen halten im Kühlschrank 1 bis 2 Tage, die Blüten und Blätter lassen sich auch gut trocknen.

WISSENSWERTES > Je nach Art hat Gewürztagetes ein ganz unterschiedliches Aroma: Die Glänzende Studentenblume (*Tagetes ludica*) duftet nach Anis und schmeckt nach Estragon, die Pflanze heißt darum auch Mexikanischer oder Winter-Estragon. Lakritztagetes (*Tagetes filifolia*) mit seinen feinen Blättern weist dagegen ein intensives Lakritzaroma auf, und die frischen Blätter des Mexikanischen Riesengewürztagetes (*Tagetes minuta*) haben ein würziges Zitrusaroma.





Achillea decolorans (Syn. *A. ageratum*)

MUSKATKRAUT

ANDERE NAMEN › Muskatgarbe, Süße Schafgarbe, Gewürz-Schafgarbe.

VERBREITUNG › Die Pflanze ist in Südeuropa und im Mittelmeerraum wild anzutreffen.

AUSSEHEN UND MERKMALE › Die mehrjährige, aufrechte, krautige Pflanze aus der Familie der Korbblütler wird 30 bis 50 cm hoch und hat lanzettartige, stark gezähnte, zarte, grüne Blätter. Die kleinen cremeweißen Blütenköpfe erscheinen von Juli bis September in Doldenrispen.

AROMA UND GESCHMACK › Die Pflanze verströmt einen angenehmen aromatischen und süßlichen, an Muskat erinnernden Duft. Im Geschmack sind die Blätter würzig und leicht scharf.

WIRKUNG › Muskatkraut wirkt entzündungshemmend, appetitanregend und hilft bei Magenbeschwerden.

ANGEBOTSFORMEN › Samen und Jungpflanzen sind bei Kräutergärtnereien erhältlich.

IN DER KÜCHE › Junge frische, fein gehackte Blättchen als Würzkraut, frische und getrocknete Blätter und Blüten für Teezubereitungen.

MINIREZEPT ZUM KENNENLERNEN: MUSKATKRAUT-TORTILLA

4 Eier in einer ofenfesten Form mit Salz und Pfeffer verquirlen. 1–2 EL Olivenöl erhitzen, 2 gewürfelte Schalotten und 1 gehackte, geschälte Knoblauchzehe darin glasig dünsten, abkühlen lassen und zu den Eiern geben. 5 große gekochte, geschälte Kartoffeln würfeln und mit 2 EL gehackten Muskatkrautblättchen untermischen. Die Tortilla im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 10 Minuten backen, anschließend die Hitze auf 170 °C reduzieren und die Tortilla in etwa 30 Minuten fertig backen. Mit Muskatkraut bestreuen und warm oder kalt servieren.

BESONDERS GUT ZU › Muskatkraut aromatisiert Eier-, Gemüse- und Hähnchengerichte, Kartoffel- und Gemüsesalate sowie Saucen, Dips, Suppen, Eintöpfe und Reis. Die Blättchen bringen auch eine besondere Note in Kräuterbutter sowie Kräuterquarks und werden in der Regel nicht mitgegart.

VERTRÄGT SICH GUT MIT DIESEN KRÄUTERN › Petersilie, Schnittknoblauch und Schnittlauch.

TIPPS ANBAU & ERNTE › Das Kraut liebt feuchte, durchlässige, eher nährstoffreiche Böden an halbschattigen bis sonnigen Standorten. Die Aussaat erfolgt im zeitigen Frühjahr. Geerntet werden die jungen Blättchen ab dem Erscheinen den ganzen Sommer über nach Bedarf.

AUFBEWAHRUNG UND KONSERVIERUNG › Frische Stängel halten in einem Gefrierbeutel im Gemüsefach des Kühlschranks 2 bis 3 Tage. Das Kraut lässt sich aber auch gut trocknen und so für Kräutertees nutzen.

WISSENSWERTES › Muskatkraut ist als Würzkraut noch wenig bekannt. Es ist eng verwandt mit der hierzulande wild vorkommenden Gewöhnlichen Schafgarbe (*Achillea millefolium*), die seit Alters her eine wichtige Arznei- und Heilpflanze ist und von den keltischen Druiden als Zauberpflanze genutzt wurde. Auch die Schafgarbe wird gelegentlich in der Kräuterküche (etwa für Wildkräutersalate, Kräuterbutter und Eierspeisen) sowie für Kräuterliköre, -weine und Tees genutzt.





ZUM NACHSCHLAGEN VON A-Z Wollen Sie wissen, wie die Austernpflanze schmeckt? Kennen Sie Zatar? Interessiert Sie, mit welchen anderen Kräutern sich Liebstöckel gut verträgt? In diesem Buch erfahren Sie alles Wichtige zum Thema Küchenkräuter.

ZUM AUSPROBIEREN Viele unkomplizierte Mini-rezepte zum Nachkochen, damit Sie Aroma und Geschmack der Kräuter Ihrer Wahl kennenlernen. Außerdem: Kräuter-Grundrezepte und die wichtigsten klassischen Kräutermischungen.

KÜCHENPRAXIS Richtiges Ernten, Waschen, Schneiden, Hacken, Aufbewahren, Trocknen und Tiefkühlen von Kräutern – dieses Buch zeigt wie es geht.

IM SCHNELLÜBERBLICK Kleine Symbole verraten auf einen Blick die Besonderheiten der einzelnen Kräuter.