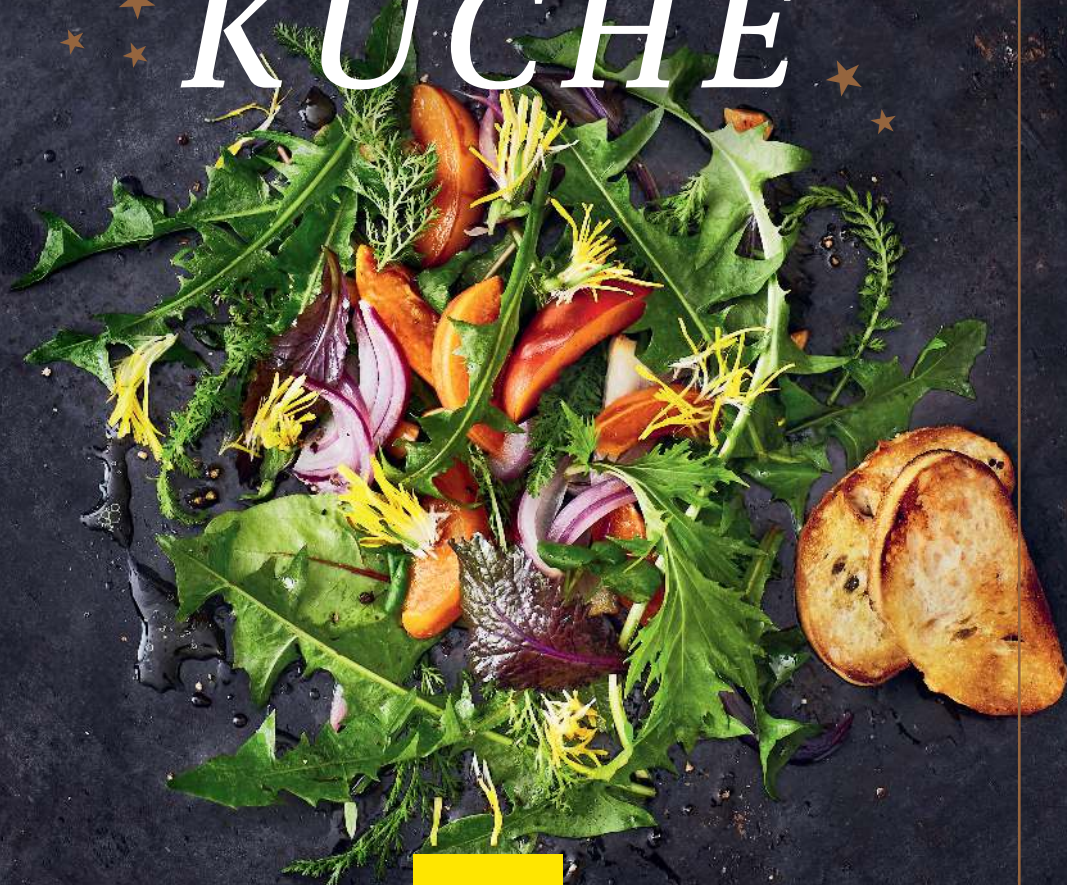


Magic Cooking

KRÄUTER- KÜCHE



GU

Mein Zauberkasten für mehr grüne Magie auf deinem Teller / 4

DIE REZEPTKAPITEL:

GANZ PUR

6

Simsalamagic – und wenige gute Zutaten verwandeln sich in ebenso einfache wie großartige Yummy-Gerichte: immer easy, oft schnell und garantiert Kräuter-wow!

GANZ KLASSISCH

26

Wie werden Kartoffelgratin, Hackbraten und Co. richtig spannend? Großzügig grüne Würze aufgestreut und untergemixt, und Traditionsrezepte erstrahlen in neuem Kräuter-Licht.

GANZ KREATIV

46

Aufregende Rezepte mit neuem, kreativem Touch und der einen oder anderen überraschenden Zutaten-Kräuter-Kombi: Das macht – hex, hex – riesigen Spaß am Herd und schmeckt einfach nur mmmh ...

Register / 60

Autorin und Fotografin / 62

Impressum / 64



Ein bisschen zaubern können ... mit **MAGIC TIPPS** und vielen weiteren Features, die dich kreativ, schlau und glücklich machen: Lerne das Einmaleins des »Flavour Pairing« kennen (s. Seite 14/15 und 40/41), entdecke die Geschmackstalente von Basilikum ganz neu (s. Seite 9) und erfahre, wie du aus Kräutern das beste Aroma herausholst und bewahrst (s. Seite 57).

KRÄUTERHEXEREI



Ein duftender Strauß für die
Sinne!



Kräuter sind für mich **MAGISCHE SINNES-ER-FRISCHER**. Sie verführen uns, betören unsere Sinne und stärken Körper und Geist. Mit Kräutern **KOCHE ICH** nahezu verschwenderisch: Ich liebe die frischen ätherischen Noten, die jedem Gericht das gewisse Etwas – die grüne Magie – geben. Deswegen genieße ich es so, kreative Gerichte mit richtig viel Grün zu gestalten, bei denen die Geschmacksnerven ins Jubeln kommen!





Fein-ätherische Zitronenmelisse, würzig-süße Petersilie, erfrischend-kühlende Minze, kräftig-umami-intensiver Liebstöckel oder harzig-aromatischer Rosmarin – die Kräuter-Geschmackspalette ist überwältigend. Kombiniert man sie mit guten Zutaten, entstehen unendliche Variationsmöglichkeiten. **»FLAVOUR PAIRING«**, die durchdachte Verbindung von Aromen, dient dabei als wissenschaftlich basierte Zaubertrickkiste, die ich für dich auf den Seiten 14/15 und 40/41 öffne.



Kräuter **AKTIVIEREN** unsere Sinne, läuten das Essen ein und starten die Verdauung. Die vielen sekundären Pflanzenstoffe tun dem Körper gut und lassen ein **GENUSSVOLLES** Essen zum Heilmittel werden. In der kulinarischen Geschichte vieler Kulturen wurden Kräutern schon immer heilende und nahezu magische Kräfte zugeschrieben – Kräuter **BEREICHERN** eben nicht nur Gerichte, sondern auch uns.



Es ist so **WUNDERBAR AUFREGEND**, wenn Kräuter, die wir nur klassisch eingesetzt kennen, plötzlich in einer ganz anderen Geschmackskombination überraschen. In Athen habe ich in einen süßen Kürbisstrudel mit einer Prise Zimt und frischem Dill gebissen – eine Offenbarung. Diesen Aromen-Regenbogen kannst auch du mit dem Kürbis-Dill-Strudel mit griechischem Joghurt auf Seite 50 erleben.

Das Kochen mit Kräutern ist ein Abenteuer für alle Sinne. Schnuppere an den frischen Kräutern, reibe sie zwischen deinen Fingern, probiere sie pur, spüre die Aromen und lasse deinen Ideen freien Lauf! Meine Rezepte sollen Inspiration und Ermutigung für dich sein, das **SINNLICHE KOCHEN** mit Kräutern auszuprobieren. Besorge dir gute Zutaten und bereite sie beherzt zu. Und wenn du am Ende noch eine Extra-Portion frische Kräuter übers Essen streust, dann ist das ... Liebe!



TOMATEN-ERDBEER-SALAT MIT BASILIKUM

250 g vollreife bunte Tomaten
(z. B. Roma-, Dattel-, Cherry-,
Ochsenherz- und auch grüne und
gelbe Tomaten)

100 g vollreife Erdbeeren

6 Stängel Basilikum

4 EL feinfruchtiges Olivenöl

1 TL alter Aceto balsamico

Meersalz

½ Bio-Zitrone

–

Für 2 Personen

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 225 kcal

1 Die Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Die Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden und auf einer Platte oder zwei Tellern anrichten. Die Erdbeeren waschen, entkelchen, halbieren oder vierteln und auf die Tomaten geben.

2 Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese auf die Erdbeeren und Tomaten streuen. Die Basilikumstängel fein hacken und in eine kleine Schale geben. Das Olivenöl, den Aceto balsamico und 1 kräftige Prise Meersalz dazugeben.

3 Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale über die Tomaten und Erdbeeren reiben. Den Zitronensaft auspressen, zur Olivenölmischung geben und gut verrühren. Den Salat mit dem Dressing beträufeln und servieren.



Warum sind Tomaten und Erdbeeren eigentlich eine so ideale, fast süchtig machende Kombination? Sie haben ein gemeinsames Geschmacksmolekül, nämlich das sogenannte Erdbeer-Furanon. Darum signalisiert uns unser Gehirn: »It's a perfect match!«, wenn wir beide zusammen essen.



Meine Prise Magie

in diesem Rezept

Das Aroma von Basilikum, diese starke nelkig-pfeffrige Note, ist so intensiv, dass das Kraut in diesem Rezept den Pfeffer als Würze ersetzt.

