

DAS BESONDERE KRÄUTERKOCHBUCH





DAS BESONDERE KRÄUTERKOCHBUCH

Jekka McVicar

Aus dem Englischen von Stefan Leppert

Prestel
München • London • New York

E-Book-Ausgabe erhältlich unter der ISBN 978-3-641-09435-5



Aus dem Englischen übersetzt von Stefan Leppert

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2023
Prestel Verlag, München London New York,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Dieses Buch erschien erstmals 2012 unter dem gleichen Titel
bei der Deutschen Verlags-Anstalt, München, in der
Verlagsgruppe Random House GmbH

Titel der englischen Originalausgabe:
Jekka's Herb Cookbook
2010 erstmals erschienen bei Ebury Press,
an imprint of Ebury Publishing
A Random House Group Company
www.randomhouse.co.uk

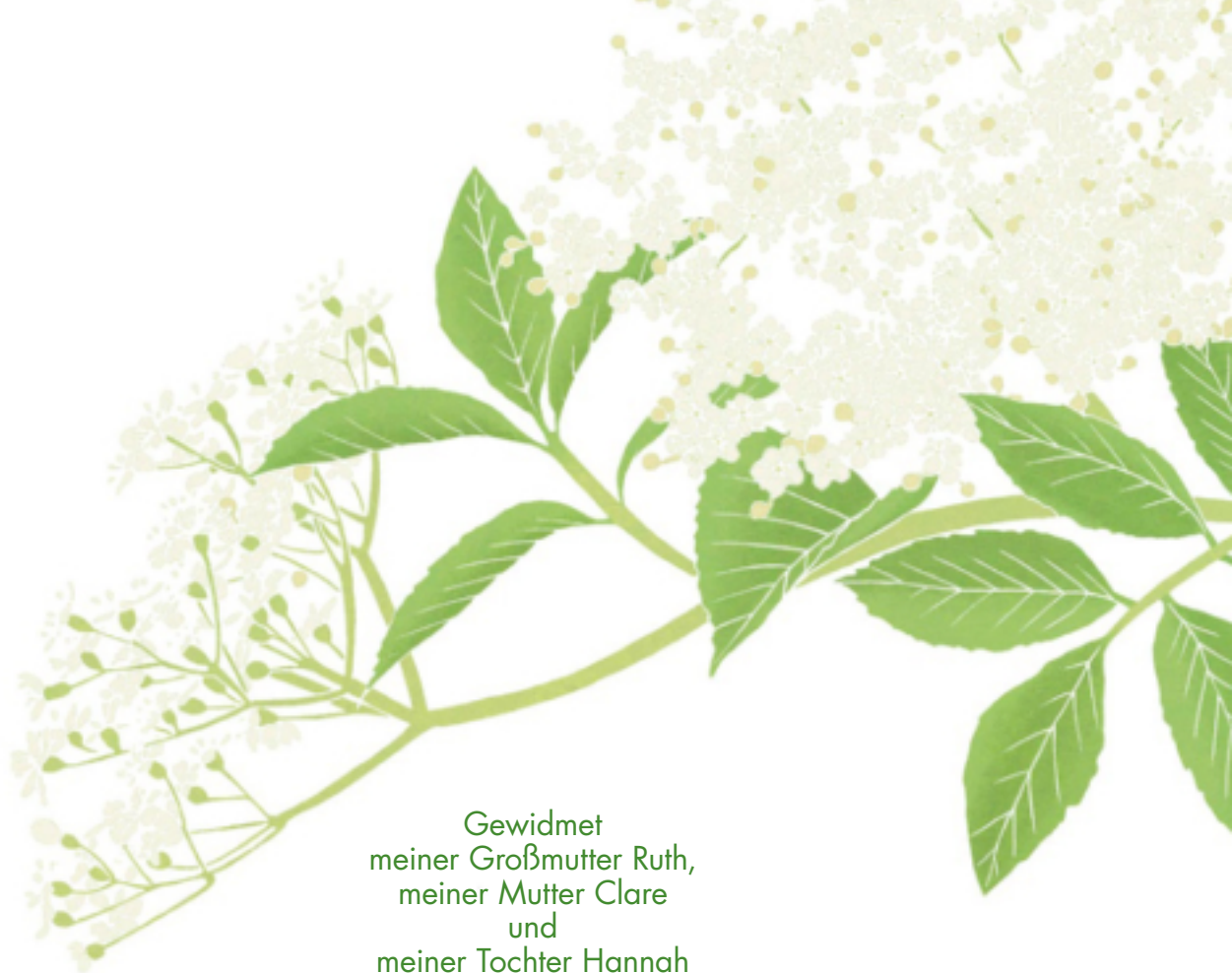
Text © Jekka McVicar 2010
Illustrationen © Hannah McVicar 2010

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Lisa Wagner
Layout: Will Webb
Satz der deutschen Ausgabe: Monika Pitterle
Herstellung: Andrea Cobré
Repro: Reproline mediateam, München
Druck und Bindung: DZS GRAFIK d.o.o., Ljubljana, Slowenien
Gedruckt in Slowenien

ISBN 978-3-7913-8958-5

www.prestel.de



Gewidmet
meiner Großmutter Ruth,
meiner Mutter Clare
und
meiner Tochter Hannah

Inhalt

Vorwort von Jamie Oliver	8
Einführung	9
Nützliche Basis-Rezepte	12
Afrikanischer Rosmarin	14
Angelika	18
Anis-Riesenysop	26
Basilikum	32
Bohnenkraut	41
Borretsch	47
Curryblätter	53
Dill	59
Estragon	66
Fenchel	74
Guter Heinrich	83
Holunder	88
Kapuzinerkresse	95
Katzenminze	102
Kerbel	109
Knoblauch	115
Koriander	120
Kümmel	127
Lavendel	133
Liebstockel	141
Lorbeer	147
Meerfenchel	155
Meerrettich	162
Minze	168
Myrte	177



Oregano / Majoran	183
Petersilie	192
Pimpinelle	199
Portulak	205
Ringelblume	210
Rosmarin	216
Rucola	224
Salbei	231
Sauerampfer	239
Schnittlauch	245
Sellerie	253
Brauner Senf	258
Shiso	265
Stevia	271
Süßdolde	276
Thymian	282
Veilchen	294
Vietnamesischer Koriander	301
Wald-Erdbeere	306
Wilde Indianernessel	312
Ysop	318
Zichorie	324
Zitronengras	329
Zitronenmelisse	336
Zitronenverbene	341

Glossar	347
Register	348
Dank	352



VORWORT

Ich kenne Jekka McVicar nun schon viele Jahre und weiß, dass sie vielen Dingen im Leben mit Leidenschaft begegnet – den Kräutern aber mit einer ganz besonderen. Jedes Mal, wenn wir uns treffen, lerne ich etwas Neues über diese wundervollen Pflanzen. Für Jekka gehören Kräuter zum Vortrefflichsten, was die Welt zu bieten hat, und wenn man ihrer Schwärmerei länger zuhört, muss man ihr einfach zustimmen.

Dabei weiß sie nicht nur alles über Anzucht, Zubereitung und das Haltbarmachen von Kräutern, sondern auch über deren Wirkungen auf das Befinden des Menschen. Ich habe keinen Zweifel daran, dass es um die Gesundheit in unserem Land besser bestellt wäre, wenn mehr Menschen eigene Kräuter ziehen, zubereiten und verzehren würden.

In meinen Büchern bezeichne ich Jekka als die »herb queen« von England, doch tatsächlich weiß sie nicht nur alles über die Kräuter, die einem in diesem Land begegnen, sondern kennt ebenso gut die nutzbaren Kräuter aus der ganzen Welt. Wenn Sie ein Feinschmecker sind wie ich, so werden Sie staunen über die stetig wachsende Kräutersammlung auf Jekkas Farm.

Heutzutage erhalten Sie Kräuter in jedem Supermarkt, auch solche, die den meisten Menschen vor wenigen Jahren noch exotisch vorkamen. Bemerkenswert an diesem Buch finde ich, dass Jekka eine »Top-50-Liste« ihrer liebsten Küchenkräuter angelegt hat, mit zahlreichen Tipps für delikate Gerichte. Wenn Sie Kräuter dauerhaft als Zutat in Ihren Speiseplan aufnehmen, werden Sie schmackhaftere, gesündere Nahrung zu sich nehmen. Ich bin mir sicher, dass Sie – wie ich – Jekkas abwechslungsreiche Rezepte und die vielen nützlichen Hinweise und Ratschläge schätzen und lieben werden. Lassen Sie sich von diesem großartigen Buch inspirieren zu einer neuen, guten Küche.

Jamie Oliver

EINFÜHRUNG

Meine Leidenschaft für Kräuter begann vor mehr als 50 Jahren – ich ging noch nicht zur Schule. Meine Mutter war eine begeisterte Kräuter- und Gemüsegärtnerin, die uns nahezu vollständig mit selbst Angebautem versorgte und über 25 verschiedene Kräuter kultivierte. Es gab Zitronenthymian, Französischen Estragon, Dill, Meerrettich und Minze, um nur einige zu nennen. Ständig kochte sie, backte und legte für den Winter ein. Sie lehrte mich, welche Minze man für eine Minzsauce nimmt und wie man sie zubereitet – einige Jahre lang war das mein Beitrag zum Sonntagessen. In meiner Schulzeit hatte ich einen Kleingarten, wo ich Salat zog, auch Portulak und gruselig aussehende Rettiche, die ich stolz fürs Abendessen mit nach Hause brachte.

Mein erstes Geld verdiente ich im Fernsehen und in anderen befristeten Jobs. Dann landete ich bei der Kräutergärtnerei »Tumbler's Bottom Herb Farm«. Nach meinen Erfahrungen in Mutters Garten glaubte ich, viel zu wissen – doch schon bald merkte ich, wie begrenzt mein Wissen war. Ich war begeistert von der Artenvielfalt auf der Farm, und mit meinem keimenden Wissensdrang und dem Zugriff auf eine breite Kräuterauswahl expandierte mein eigener Kräutergarten in Bristol rasant. Dort kam ich auf die Idee, eine eigene Kräutergärtnerei zu gründen. Eines Tages saß ich mit meinen zwei kleinen Kindern zu Hause, als eine Freundin vorbeikam und mich nach Französischem Estragon für ein bestimmtes Rezept fragte. Mir dämmerte alsbald, dass sie das Kraut in keinem Geschäft hatte finden können. Innerhalb weniger Monate gestalteten mein Mann und ich unseren kleinen Wohngarten in eine Öko-Kräuterfarm um und versorgten Gemüsegeschäfte sowie Gartencenter mit schmackhaften Küchenkräutern in Töpfen. Bald reichte der Platz nicht mehr und wir verlegten die Gärtnerei an ihren heutigen Ort in South Gloucestershire. Von da an wuchs das Geschäft stetig und in den frühen 1990er Jahren begannen wir, Küchen- und Heilkräuter auf den Blumenschauen der Royal Horticultural Society (RHS) auszustellen. Dort haben wir mittlerweile mehr als 60 Goldmedaillen gewonnen. Heute bieten wir über 650 Kräutersorten an, mit denen wir Kunden im ganzen Königreich versorgen, vorwiegend im Postversand.

An Kräutern fasziniert mich besonders ihre Vielseitigkeit. Obwohl sie seit Jahrhunderten zur Menschheitsgeschichte gehören, kennen wir oft immer noch nicht ihr Potenzial. Sie aromatisieren nicht nur Gerichte, sondern sind auch gut für die Verdauung, haben medizinische Wirkung und dienen gelegentlich als Haushaltsmittel. So weiß man zum Beispiel vom Öl des Thymians, dass es Fäulnis vorbeugt, oder

