

# Unsere Kräutervielfalt



Wir unterstützen die Kampagnen:



[www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de)

### Unsere Kräutervielfalt

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Inhalt .....                   | 3 |
| Einleitung .....               | 4 |
| Die Gartenbauzentrale eG ..... | 5 |

### Küchenkräuter

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Basilikum .....       | 6  |
| Beifuss .....         | 7  |
| Bohnenkraut .....     | 8  |
| Borretsch .....       | 9  |
| Dill .....            | 10 |
| Estragon .....        | 11 |
| Kerbel .....          | 12 |
| Koriander .....       | 13 |
| Liebstockel .....     | 14 |
| Petersilie .....      | 15 |
| Schnittlauch .....    | 16 |
| Zitronenmelisse ..... | 17 |

### Staudenkräuter

|                |    |
|----------------|----|
| Majoran .....  | 19 |
| Minze .....    | 20 |
| Oregano .....  | 21 |
| Rosmarin ..... | 22 |
| Salbei .....   | 23 |
| Thymian .....  | 24 |

### Kuriose Kräuter

|                      |    |
|----------------------|----|
| Ananassalbei .....   | 26 |
| Bärlauch .....       | 27 |
| Colakraut .....      | 28 |
| Currykraut .....     | 29 |
| Lakritztagetes ..... | 30 |
| Mönchsbart .....     | 31 |
| Olivenkraut .....    | 32 |
| Pilzkraut .....      | 33 |
| Waldmeister .....    | 34 |

### „Was kann ich mit frischen Kräutern machen?“

„Welche Kräuter passen in der Küche zu welchen Speisen?“ und „Wie bleiben Kräuter bei mir zu Hause länger frisch?“ Auf Fragen wie diese haben wir die passenden Antworten für Sie. Bei der großen Kräutervielfalt ist es interessant zu erfahren, welche klassischen Küchenkräuter, Freiland-Staudenkräuter und Kräuterraritäten es in unsere Küchen und Bars geschafft haben. Moderne Barkeeper und Spitzenköche haben die aromatischen Pflänzchen längst für sich entdeckt und zaubern damit die köstlichsten Cocktails und Speisen aller Zeiten.

Erfahren Sie in dieser Broschüre mehr zu unserem Kräuterwissen, Tipps und leckeren Rezeptideen!

### Erfahrungsschatz im Gartenbau

Mit unserem ganzjährigen und artenreichen Angebot an frischen Kräutern im Topf und Schnittkräutern, sind wir Marktführer in Deutschland und erfolgreicher Handelspartner des LEH in ganz Europa.

### „Bei uns ist für Alles ein Kraut gewachsen.“

Seit den 80er-Jahren kultivieren die Erzeuger unserer Genossenschaft frische Kräuter im Topf. Die Region Papenburg ist als Kräuterhauptstadt Deutschlands für die Qualität und Frische unserer Kräuter bekannt. Neben den klassischen Küchenkräutern wie Petersilie, Schnittlauch und Basilikum bieten wir von Ananassalbei über Waldmeister bis hin zur Zitronenmelisse sämtliche Arten an. Laufend testen wir neue Arten und Sorten im Anbau. Unsere Kräuter sind nicht einfach nur Pflanzen, sondern werden sorgfältig geprüft und sind als Lebensmittel zum Verkauf und Verzehr zugelassen. Neben Kräutern kultivieren wir auch Gurken, Tomaten und Blumen, die Sie über den LEH und Handel beziehen können.

Mehr Informationen zur Qualität unserer Produkte finden Sie auf [www.gartenbauzentrale.de](http://www.gartenbauzentrale.de)





Basilikum (*Ocimum basilicum*), das „Königskraut“, griech. „Basileus“ für König, ist in vielen europäischen und asiatischen Küchen ein hoch geschätztes Würzkräuter. Es ist frostempfindlich und wird bei uns einjährig kultiviert. Die zahlreichen Sorten unterscheiden sich in Blattgröße, Wuchs, Farbe, Geschmack und Duft. Frisches Basilikum passt zu Knoblauch, Olivenöl, Zitronen und rohen oder gekochten Tomaten, Auberginen, Paprika, zu Eiern, Pilz- und Nudelgerichten. Wunderbar schmecken auch die rotblättrigen Arten sowie Zitronenbasilikum, Zimtbasilikum, Thai-Basilikum oder Strauchbasilikum. Ihr Aroma und die Farbe der Blätter gehen beim Kochen verloren, darum die Blätter erst kurz vor dem Servieren dazugeben. Zur besseren Geschmacksentfaltung die Blätter eher zerzupfen statt hacken.

**Pflege:** mäßig aber regelmäßig gießen, Staunässe vermeiden.

**Duft & Aroma:** hat einen würzigen Geschmack mit einem warmen Hauch von Nelke, Pfeffer und einer Note Minze und Lakritze.



Abbildung:  
Bubikopf-  
Basilikum

### Genuss-Tipp:

Mit Basilikumblättern, Pinienkernen und Öl können Sie ein leckeres Pesto zubereiten.



Beifuß (*Artemisia vulgaris*) ist auch unter den Namen Gänsekraut oder Jungfernkraut bekannt. Mit seinem fast bitteren Geschmack passt Beifuß sehr gut zu Fleischgerichten wie Gänsebraten und Hammelfleisch. Für viele heimische Gerichte lässt es sich in der Küche auch als Ersatz für Schnittlauch einsetzen. Beifuß kann sparsam für Fischgerichte, Eierspeisen, Quark, Kartoffeln oder Grüne Soße verwendet werden. Seine dekorativen Blüten eignen sich zum Garnieren von Salaten und kalten Platten.

**Pflege:** mäßig aber regelmäßig gießen, Staunässe vermeiden.

**Duft & Aroma:** feinherbes Aroma, das an Minze und Wacholder erinnert



### Beifuß-Soße

**Zutaten:** 250 ml helles Bier mit oder ohne Alkohol, 1 Lorbeerblatt, 2 EL frischen Beifuß, 1 EL Haferflocken, 1 EL ungeschälten & klein geschnittenen Ingwer, 4 gemörserte Wacholderbeeren, geriebene Schale einer Zitrone, 1 Becher Creme Fraîche, Salz, Pfeffer, 1 gepresste Knoblauchzehe, 1 Prise Muskat

**Zubereitung:** Bier, Lorbeerblatt, Beifuß, Haferflocken, Ingwer, Wacholderbeeren & Zitronenschale in einen Kochtopf geben, erhitzen, ½ Minute köcheln lassen. Creme Fraîche mit Knoblauch und Muskat unterrühren. Erwärmen, Herd abschalten, Soße durchziehen lassen. Mit Pfeffer bestreut servieren.

## 8 Bohnenkraut

## Küchenkräuter

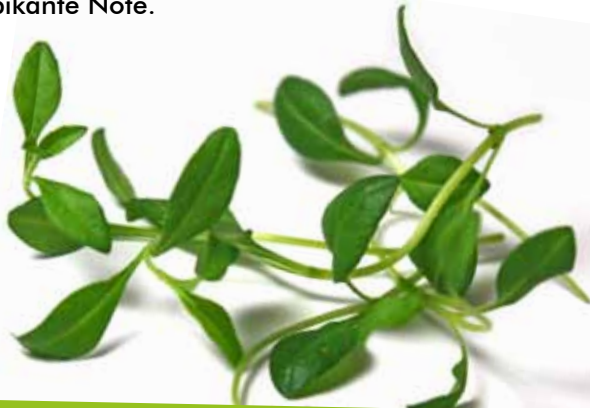


Bohnenkraut (*Satureja spec.*) schmeckt nicht nach Bohnen, aber mit seinem kräftig-pfeffrigen Geschmack, passt es sehr gut zu Bohnengerichten, Eintöpfen und Fleischgerichten. Bereits im Mittelalter wurde Bohnenkraut von den Menschen sehr geschätzt. In der französischen Küche ist es sogar Bestandteil der berühmten Kräutermischung „Kräuter der Provence“.

Es schmeckt köstlich zu Gemüsepfannen mit Kartoffeln, Möhren und Pilzen. Wird das Kraut mitgegart, so verleihen seine aromatischen Blättchen Saucen für Fleischragouts eine pikante Note.

**Pflege:** mäßig gießen, Staunässe vermeiden.

**Duft & Aroma:** Bohnenkraut hat ein ausgeprägtes würziges Aroma, das an einen Mix aus Thymian, Oregano und Pfeffer erinnert.



### Genuss-Tipp:

Kombinieren Sie selbst Bohnenkraut, Rosmarin, Majoran, Oregano, Thymian, Lavendelblüten und Salbei fein gehackt zu würzigen „Kräutern der Provence“. Zusammen mit Essig und Öl ergeben sie auch eine spitzenmäßige Marinade.

## Küchenkräuter

## Borretsch 9



Der Borretsch (*Borago officinalis*) mit südeuropäischem Ursprung gedeiht auf allen Kalkböden in Europa und Nordamerika. Seine jungen Blätter eignen sich für Salat (insbesondere Gurkensalat), Saucen und Salsas. Borretsch dient zur Zubereitung von Kräuterbutter, Kräutersahne, Käse und Joghurt. In Norditalien wird er mit Spinat und anderen Kräutern in Risotto und Teigwarenfüllungen verwendet. Für vegetarische Füllungen kombiniert man ihn gerne mit Anis, Bohnenkraut, Liebstöckel, Zitronenmelisse, Pimpinelle, Dill oder Knoblauch. Borretsch immer frisch verwenden und zerpfeifen. Die dekorativen blauen Blüten können für Desserts, Suppen oder im Salat verwendet werden.

**Pflege:** anspruchslos, feucht halten.

**Duft & Aroma:** Borretsch duftet und schmeckt leicht nach Gurke



### Frankfurter Grüne Sauce

**Zutaten:** 150 ml Olivenöl, 2-3 EL Kräuteressig, 1 EL Dijon-Senf, 100 g gemischte Kräuter z.B. Borretsch, Kerbel, Schnittlauch, Dill, Petersilie, Pimpinelle, Bohnenkraut, Sauerampfer und Estragon fein gehackt, Salz und schwarzen Pfeffer, 1 TL Zucker, 3 hartgekochte Eier gehackt

**Zubereitung:** Öl, Essig und Senf vermischen und die Kräuter einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und die Eier zugeben. Zu gekochtem Fleisch, Fisch oder Salat servieren.



Bereits in der Antike wurde Dill (*Anethum graveolens*) wegen seiner schmackhaften Blätter und Samen angebaut. Dill verbindet sich harmonisch mit Meeresfrüchten und Fisch, insbesondere Lachs, mit Rührei oder gebratenen Eiern, eignet sich aber auch für Gerichte mit Hähnchen, für Kräutersaucen und sommerliche Gemüsegerichte und verfeinert Gurkensalat mit Sauerrahm. Mit Dillblättern lassen sich Essig, Vinaigretten und eingelegte Gurken würzen. Mischen Sie frischen Dill erst unter die fertig gegarten Gerichte, damit sein Aroma beim Kochen nicht zerstört wird.

**Pflege:** mäßig aber regelmäßig gießen, Staunässe vermeiden.

**Duft & Aroma:** Dillblätter haben einen köstlichen anisartigen Duft mit einem Hauch von Zitrone.



### Dill-Salatdressing

**Zutaten:** 1 Becher Joghurt, 1 Zwiebel, 3 EL saure Sahne, 4 EL Olivenöl, 1 EL Senf, mittelscharf oder scharf, 2 EL Balsamicoessig, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Dill, frisch gehackt, Milch nach Bedarf, Salz, schwarzer Pfeffer, Zucker, Zitronensaft

**Zubereitung:** Zwiebel würfeln, Knoblauch durchpressen und beides mit Joghurt, Senf, saurer Sahne, Olivenöl, Essig und Dill verrühren und die Sauce aufschlagen. Nach Bedarf mit Milch verdünnen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.



Estragon (*Artemisia dracunculus*) ist ebenfalls ein bekanntes Küchenkraut, das für viele klassische Gerichte verwendet wird, wie z. B. die französische Sauce Béarnaise. Mit frischem Estragon lassen sich aromatische Kräuteresseige herstellen. Estragon eignet sich sehr gut zum Würzen von weißem Fisch und Meeresfrüchten, Wild, Lamm, Geflügel, Kalbsfleisch, Gemüsegerichten, Omeletts und Rührei. Fein zerkleinerte Estragonblätter schmecken hervorragend in Salaten, auf Sandwiches, genauso wie in Senf- und Kräutersaucen. Estragon in der Küche möglichst frisch verwenden, damit er sein volles Aroma entfalten kann.

**Pflege:** Regelmäßig gießen, Staunässe jedoch unbedingt vermeiden.

**Duft & Aroma:** Der warme, würzige Duft hat einen Hauch von Anis und Heu. Der Geschmack ist fein, mit einem Hauch Pfeffer und Anis.



### Genuss-Tipp:

Estragon passt zu Salaten, Quark, Suppen, Saucen, Geflügel, Kräuterbutter und eignet sich zum Einlegen von Gurken.



Bereits die Gourmets im antiken Rom wussten Kerbel (*Anthriscus*) als Würzkräut zu schätzen. Die berühmte Frankfurter Grüne Sauce und Korbelsuppe zählen zu den Klassikern, die durch das Kraut eine dezente Anisnote erhalten. Kerbel passt hervorragend zu Cremesuppen mit Zucchini, Kartoffeln, Kohlrabi, Möhren oder Tomaten. Mit Wasser aufgegossen und eingefroren kann Kerbel in Form von Eiswürfeln Sommerdrinks aromatisieren. In der französischen Küche wird es sehr häufig zum Würzen verwendet. Fügen Sie frischen Kerbel bei gegarten Gerichten erst kurz vor dem Servieren hinzu.

**Pflege:** mäßig aber regelmäßig gießen, Staunässe vermeiden.

**Duft & Aroma:** erinnern an eine Mischung von Anis, Estragon und Kümmel.



### Genuss-Tipp:

Die anisähnlichen Aromen des Korbels stecken in den ätherischen Ölen des Krauts, das auch reich an Eiweiß, Calcium, Eisen und Vitamin C ist. Genießen Sie das zarte anisähnliche Aroma des Küchengewürzes.



Koriander (*Coriandrum sativum*) ist vermutlich das bekannteste Gewürzkräut der Welt. Seine Blätter sind fächerförmiger und runder als die von glatter Petersilie. Sie werden für Salate, Suppen und Gemüse, häufig in der nordafrikanischen, indischen und mexikanischen Küche verwendet. Koriander ist Zutat für Currygewürzmischungen. Es passt zu praktisch jedem salzigen Gericht. Ideal ist er mit Knoblauch, Basilikum, Minze, Petersilie, Zitrone, Limone, Chilischoten, Kokosnuss. Koriander passt wunderbar zu Fisch und Meeresfrüchten, Bohnen, Kichererbsen, Reis, Wurzelgemüse und Kürbis. Um das Aroma zu erhalten erst gegen Ende des Kochens zugeben.

**Pflege:** mäßig gießen, Staunässe vermeiden.

**Duft & Aroma:** Das Aroma ist erdig mit einem Hauch von Petersilie, Minze und Zitrone.



### Kürbis-Koriander-Suppe

**Zutaten:** 750 g Kürbisfleisch, 1 Zwiebel, 1 EL Butter oder Margarine, 1 TL Chili, grob geschrotet, 3 Liter Gemüsebrühe, 200 g Schlagsahne, 3 EL Essig, Balsamico, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 TL Koriander, 2 Blatt Koriander, frisch zum Garnieren

**Zubereitung:** Kürbisfleisch und Zwiebel würfeln. Fett in einem Topf erhitzen. Kürbis, Zwiebel und Chili darin andünsten. Brühe zugießen und aufkochen, ca. 15 Minuten garen. Einige Kürbisstücke herausnehmen, Rest pürieren. Sahne einrühren. Mit Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Suppe auf Teller verteilen, Kürbiswürfel draufgeben und mit Korianderblättern garnieren.



Das beliebte Küchenkraut Liebstöckel (*Levisticum officinale*) ist wegen seines Geschmacks und Dufts nach Maggiwürze auch bekannt als „Maggikraut“. Liebstöckel macht Gerichte vollmundig, passt ausgezeichnet zu Reis, Hülsenfrüchten, Sandwiches, Salaten, Gemüse, geräuchertem Fisch und Suppen. Liebstöckelbutter schmeckt gut zu Kartoffeln und Tomaten- oder Eiergerichten. Liebstöckel harmoniert hervorragend mit Knoblauch. Für die Zubereitung von warmen Speisen sollte das Kraut erst gegen Ende des Kochens hinzugefügt werden.

**Pflege:** mäßig aber regelmäßig gießen, Staunässe vermeiden.

**Duft & Aroma:** Liebstöckel ist sellerieähnlich, aber pikanter und riecht nach Moschus mit einer Spur Anis, Zitrone und Hefe. Mit Liebstöckel gewürzte Gerichte brauchen weniger Salz.



### Genuss-Tipp:

Als blanchiertes Gemüse lassen sich die jungen Triebe verzehren und die Stängel schmecken besonders köstlich. Die Samen des Liebstöckels findet man häufig als Gewürz in Brot und Gebäck.



Petersilie (*Petroselinum crispum*) ist eines der bekanntesten und beliebtesten Küchenkräuter in Deutschland. Zu Recht natürlich, denn das frische Kraut würzt viele unserer Lieblingsgerichte und ihre Beilagen. Meist klein gehackt, schmeckt es einfach köstlich in Kräuterbutter, Saucen, Suppen, Gemüse, Fleisch- und Fischgerichten. Petersilie ist Bestandteil der berühmten Frankfurter Grünen Soße und von den meisten Bouquets Garni (Kräutersträußchen). Es gibt verschiedene Sorten: Petersilie mit krausen oder glatten Blättern und Wurzel-Petersilie. Vor allem die krause Petersilie wird häufig als Garnierung verwendet. Petersilie am besten nur kurz erhitzen.

**Pflege:** mäßig aber regelmäßig gießen, Staunässe vermeiden.

**Duft & Aroma:** hat einen frischen, würzigen Duft und einen leicht pfeffrigen Geschmack. Glatte Petersilie duftet feiner als krause Petersilie und hat einen stärkeren, nachhaltigeren Geschmack.



### Petersilien-Pesto

**Zutaten:** 75g gehackte Petersilie, 2 Knoblauchzehen, 40g geröstete Pinienkerne, 40g Mandelblätter, geröstet, 65g Parmesan, gerieben, 150ml Öl, Olivenöl, Pfeffer, Salz

**Zubereitung:** Alle Zutaten in einem Mixer pürieren. Anschließend im Mörser zu einer Paste verarbeiten. Olivenöl langsam dazugießen bis die Paste bindet und glatt wird. Pesto in eine Schüssel löffeln, restliches Olivenöl dazugeben, zudecken und kühl stellen.



## 16 Schnittlauch

## Küchenkräuter



Der Name des Schnittlauchs (*Allium schoenoprasum*) sagt schon, was man mit dem Kraut machen kann: Abschneiden. Seine klein geschnittenen Stängel sorgen in unseren Küchen für viel Genuss. Zum Beispiel in Kräuterquark, Salatdressings, Kräuterbutter, Eiergerichten, Salaten und Suppen. Schnittlauch harmoniert sehr angenehm mit Petersilie, Estragon und Kerbel. Er ist Bestandteil der Fines Herbs-Mischung und der Frankfurter Grünen Soße. Schnittlauch sollte nicht mitgekocht werden, damit er sein Aroma behält. Seine dekorativen lilafarbenen Blüten können als Garnierung verwendet werden.

**Pflege:** 1x wöchentlich mäßig gießen, Staunässe vermeiden.

**Duft & Aroma:** Schnittlauch duftet leicht und schmeckt scharf nach Zwiebel.

### Grüner Reis

**Zutaten:** 100g Langkornreis, Salz und Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 2 TL Weißweinessig, Zitronensaft, 2 EL Petersilie, 2 EL Schnittlauch, 1 EL Dill, 1 EL Estragon

**Zubereitung:** Reis in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und abtropfen lassen. Kräuter abschneiden, waschen und fein hacken. Salz, Pfeffer, Öl, Essig und Zitronensaft darunter mischen. Sobald der Reis abgekühlt ist, die gehackten Kräuter unterrühren. Grünen Reis als Beilage zu Fleisch, Fisch oder Gemüse servieren.



## Küchenkräuter

## Zitronenmelisse 17



Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*) ist ein herrliches Cocktail- und Teekraut, das wie die Zitronenverbene mit einem intensiven Duft nach frischen Zitronen begeistert. Die winterharte Zitronenmelisse stammt ursprünglich aus dem Orient. Schneidet man die frischen Zweige von der Pflanze, kann man sich in wenigen Minuten mit heißem, nicht mehr ganz kochendem Wasser einen köstlichen Kräutertee zubereiten. Die dekorativen, gezackten Blätter der Zitronenmelisse garnieren viele Desserts und Obstsalate. Zitronenmelisse findet auch in der asiatischen Küche Verwendung. Ihre frischen Blätter können zum Würzen großzügig verwendet werden.

**Pflege:** mäßig aber regelmäßig gießen, Staunässe vermeiden.

**Duft & Aroma:** Zerdrückte Blätter geben einen frischen und nachhaltigen Zitronenduft ab; das Aroma ist süß mit einem zarten Hauch Zitrone und einer Spur Minze.



### Genuss-Tipp:

Für frischen Kräutertee einfach Melissenblätter mit nicht mehr ganz kochendem Wasser aufgießen.



Majoran (*Origanum majorana*) ist ein klassisches Würzkräut, das aus dem östlichen Mittelmeerraum stammt. Es veredelt viele Gerichte wie Pizza, Gyros, sowie zahlreiche mediterrane Gemüsegerichte, Salate und Saucen. Majoran ist das ideale Kraut für fetthaltiges Fleisch und deshalb wohl auch in Ländern mit deftiger Küche besonders gefragt. Neben der berühmten Leberwurst lassen sich mit Majoran, Zwiebeln und Knoblauch viele Gerichte aus Schweinefleisch würzen. Majoran ergibt in Kombination mit Petersilie und Zitronenthymian eine feine Geflügel- oder Fischfüllung. Sein zartes Aroma geht beim Kochen leicht verloren, darum erst ganz zum Schluss zugeben.

**Pflege:** mäßig gießen, vor Staunässe schützen.

**Duft & Aroma:** schmeckt süßlich-pikant, sein Aroma ist warm, leicht bitter mit einer Spur von Kampfer.





Minze (*Mentha*) ist ursprünglich vor allem in Zentralasien und im Mittelmeerraum heimisch. Sie ist eine Pflanze mit vielen Kreuzungen und Unterarten. Frische Minze unterstreicht den Geschmack von Karotten, Kartoffeln, Auberginen und Hülsenfrüchten und passt mit ihrem scharfen und zugleich süßen Aroma gut zu Braten, gegrilltem Fisch und Lamm. Seit es Hugo gibt, gehören Minzeblätter und Kräuter mehr denn je zuvor in Cocktails, denn in Europa mögen wir unsere Drinks gewürzt und lieben die abwechslungsreichen Kräuteraromen. Minze ist so vielseitig, dass sie auch für Grillmarinaden, Schokoladendesserts, Tees, für Obstsalate und vieles mehr verwendet wird.

**Pflege:** mäßig gießen, Staunässe vermeiden.

**Duft & Aroma:** Alle Sorten sind sehr aromatisch; der starke süßliche, aber frische Duft ist unverwechselbar. Ihr Geschmack ist angenehm warm und scharf, mit einem kühlenden Nachklang.



Abbildung:  
Schoko-Minze

## Minze - Hugo

**Zutaten für 4 Personen:** 700ml Sekt, 300ml Mineralwasser, 8cl Holunderblütensirup, Minze, ½ Limette, nach Belieben Eiswürfel

**Zubereitung:** Sekt, Mineralwasser und den Holunderblütensirup in eine Schale geben. Einige Blätter oder Stängel der Minze abzupfen, waschen und auf vier Gläser verteilen. Die Limettenhälfte noch einmal in vier Scheiben teilen und ebenfalls auf die Gläser verteilen. Anschließend die Gläser füllen und mit Eiswürfeln servieren.



Oregano (*Origanum vulgare*) ist eng verwandt mit Majoran, ist aber intensiver im Geschmack. Oregano gehört zu den mediterranen Kräutern und ist bei uns vor allem zum Würzen von Grillmarinaden und Pizza beliebt. Aber auch Gemüsegerichten, Sommersalaten und Pasta-Saucen verleiht es seinen pfeffrigen Geschmack. Omeletts, mediterrane Saucen, Tomatengerichte, Lamm und Gemüseaufläufe erhalten mit dem Kraut eine kräftige Note. Oregano kann mitgekocht werden und entfaltet mit der Hitze sein volles Aroma. Im Gegensatz zu anderen Kräutern, intensiviert sich der Geschmack von Oregano beim Trocknen.

**Pflege:** mäßig gießen, Staunässe vermeiden.

**Duft & Aroma:** hat einen kräftigeren Geschmack als Majoran mit einem intensiveren Pfefferaroma und Biss.



## Genuss - Tipp:

Oregano sollte ein paar Minuten mitkochen oder garen, da sich sein Aroma durch die Hitze intensiviert. Vorsicht: Seine Würzkraft kann andere Aromen überlagern.



Der Name Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) bedeutet „Tau des Meeres“. Die Pflanze ist ein mediterraner, immergrüner Busch mit nadelartigen Blättern, die bei Berührung einen intensiven Duft entfaltet. Wie viele Staudenkräuter ist Rosmarin ein sehr beliebtes Grillkraut. Sein frisches Aroma schmeckt nicht nur gut zu Fleisch und Fisch, sondern auch zu Gemüse, Saucen, Dips, Brot, Cocktails und Tee. Rosmarin lässt sich auch gut mit Thymian, Lorbeer, Knoblauch und Wein kombinieren.

**Pflege:** mäßig gießen, Staunässe vermeiden.

**Duft & Aroma:** hat ein intensives Aroma mit einer Spur Kampfer, Kiefer, Muskatnuss und Lavendel.



## Feuriges Rosmarinöl

**Zutaten:** 1 leere Flasche, 3 Zweige Rosmarin, 3 rote Chilischoten (frisch oder getrocknet), 3 Knoblauchzehen, getrocknete Pfefferkörner, 500 ml Olivenöl

**Zubereitung:** Rosmarinzweige abschneiden, waschen, 2 Tage auf Zeitungspapier trocknen lassen(!). Chilischoten waschen, entkernen, in Streifen schneiden oder falls getrocknet, mehrfach mit einer Nadel Löcher hineinstechen und zusammen mit den Rosmarinzweigen, dem Pfeffer und gepellten, halbierten Knoblauchzehen in die Flasche geben. Flasche mit Olivenöl auffüllen, 2-3 Tage lang verschlossen ziehen lassen und genießen.



Salbei (*Salvia*) gibt es sowohl als Küchenkrautpflanze, sowie als winterhartes Staudenkraut, das man in seinen Kräutergarten pflanzen oder auf dem Balkon und der Terrasse halten kann. So kann man sich jederzeit kulinarisch mit seinem frischen Aroma verwöhnen. Auch von diesem Kraut gibt es sehr viele verschiedene Sorten, wie z. B. Goldsalbei, Ananassalbei oder rotblättrigen Salbei. Unser Salbei ist ein beliebtes Grillkraut, das mitgegart werden kann und dabei sein angenehmes und intensives Aroma entfaltet. Er wird häufig zum Würzen von Fleisch wie Schwein, Lamm, Ente, Gans oder Fisch und Pasta-Saucen verwendet.

**Pflege:** mäßig gießen, Staunässe vermeiden.

**Duft & Aroma:** duftet und schmeckt nach Kampfer, mit einem Hauch Bitterkeit und einer leichten Schärfe.



### Genuss-Tipp:

Das Gewürzblatt mit der silbrig-filzigen Oberfläche, wird besonders gern für fettreiche Speisen wie Braten oder Leber verwendet. Aber auch Gemüse, Nudeln und Getränke werden in der italienischen Küche mit Salbei verfeinert.



Thymian (*Thymus*) ist ein wichtiges Würzkräut in der westlichen und mediterranen Küche. Weltweit gibt es hunderte von Varietäten wie z. B. Zitronenthymian, Kümmelthymian, Orangethymian, Goldthymian uvm. Thymian kann mitgekocht werden und ergibt ein Basisaroma mit dem sich andere Aromen verbinden. Er veredelt Tomaten- und Weinsaucen, Gemüsesuppen und ergibt eine herrliche Grillmarinade. Thymian ist Bestandteil der berühmten französischen Kräutermischung „Herbes de Provence“ und der „Bouquets Garni“.

**Pflege:** mäßig gießen, Staunässe vermeiden.

**Duft & Aroma:** Er hat einen würzigen, warmen leicht erdigen Duft, der Geschmack ist warm und pikant mit einer Spur Nelke, Kampfer und Minze.



### Bouquet Garni - Kräutersträußchen

**Zutaten:** 3 Zweige Petersilie, 2 Zweige Thymian, 1 Lorbeerblatt

Ein Bouquet Garni verwendet man zum Aromatisieren von Suppen, Saucen und Eintöpfen. Aus den frischen Kräuterstängeln mit Küchengarn ein Sträußchen binden oder in ein Baumwollsäckchen füllen. Variieren Sie Ihre Mischung je nach Gericht mit weiteren Kräutern und Komponenten wie Zitronenschale, Pfefferkörnern, Chili oder Knoblauch. Vor dem Servieren die Mischung wieder aus dem Essen herausnehmen.



Ananassalbei (*Salvia rutilans*) duftet exotisch nach frischer Ananas und eignet sich sehr gut als Kübelpflanze auf Balkon oder Terrasse, da es schön buschig wächst. Sein herrlicher Duft und sein betörendes Aroma eignen sich für Cocktails, Bowle, Marmelade, Obstsalate, Quark, Milchshakes, Smoothies, Fleischgerichte, Fisch, Kräutersirup, frischen Kräutertee, Minzpestos und vieles mehr. Seine dekorativen Blüten und Blätter bereichern asiatische Gerichte und ergeben einen fruchtigen Tee mit einem tropischen Hauch Ananas.

**Pflege:** regelmäßig gießen, Staunässe vermeiden.

**Duft & Aroma:** duftet intensiv nach Ananas



### Ananassalbei-Smoothie

**Zutaten für 4 Personen:** 2 Bananen, 1 Mango, 1 Apfel, 1 Zitrone, 1 Hand voll Ananassalbeiblätter, 200g Spinat, Wasser

**Zubereitung:** Bananen, Mango und Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Zitrone auspressen und den Saft mit Mango in den Mixer geben. Ananassalbei abschneiden, mit Spinat waschen und in den Mixer geben. Wasser hinzufügen, Mixer kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren. Konsistenz und Geschmack prüfen. Eventuell noch etwas Wasser oder Zitronensaft dazugeben und genießen.



Der Bärlauch (*Allium ursinum*) trägt den Namen des Bären, der das Seelentier und Fruchtbarkeitssymbol der Germanen war. Es sieht dem giftigen Maiglöckchen zum Verwechseln ähnlich. Die ganze Pflanze des Bärlauchs duftet aber im Unterschied intensiv nach Knoblauch und schmeckt auch danach, ohne den für Knoblauch typischen Mundgeruch zu hinterlassen. Bärlauch ist auch unter den Namen Waldknoblauch oder Hexenzwiebel bekannt. Er kann am besten frisch verwendet werden. Bärlauch schmeckt köstlich in Suppen, Saucen, Pestos, Dips, Salaten, auf Sandwiches oder zum Würzen von Nudel-, Reis-, und Kartoffelgerichten. Seine Blüten können als essbare Garnierung verwendet werden.

**Pflege:** mäßig aber regelmäßig gießen, Staunässe vermeiden.

**Duft & Aroma:** duftet und schmeckt nach Knoblauch





Colakraut (*Artemisia abrotanum* var. *Maritima*) ist eine herrliche Duftpflanze mit einem intensiven Aroma, das an Cola erinnert. Reibt man die feingliedrigen Blätter ein wenig, entfaltet sich der betörende Duft. Mit den frischen Blattspitzen kann man Fleisch- und Fischgerichte, Salate, Kräuterquark, Saucen, Limonade, frischen Kräutertee, Obstsalate, Desserts und Marmeladen würzen. Colakraut schmeckt ganz anders als es duftet, nämlich leicht bitter. Daher ist es wichtig nur die jungen Blattspitzen zum Würzen zu verwenden. Es eignet sich hervorragend als Kübelpflanze für Balkon und Terrasse.

**Pflege:** mäßig aber regelmäßig gießen, Staunässe vermeiden.

**Duft & Aroma:** Dufte intensiv nach dem beliebten Cola-Getränk.

### Obstsalat mit Colakraut

**Zutaten für 4 Personen:** 3 Äpfel, 500 g Erdbeeren, 400 g Heidelbeeren, 4 Kiwis, Colakraut, Honig

**Zubereitung:** Äpfel, Erdbeeren und Heidelbeeren waschen. Äpfel entkernen und mit Erdbeeren klein schneiden. Heidelbeeren waschen und mit den Apfel- und Erdbeerstückchen in eine Schale geben. Kiwis schälen, würfeln, mit unter die Früchte geben und je nach Wunsch mit ein wenig Honig verrühren. Einige Stängel vom Colakraut abschneiden, waschen, junge Blattspitzen abzupfen und über die Obstmischung streuen.



Currykraut (*Helichrysum italicum*) oder auch "italienische Strohblume" genannt, ist ein beeindruckendes, stark duftendes Kraut. Dieses dekorative, winterharte Kraut aus Südeuropa wächst an einem sonnigen Platz bis zu 60 cm hoch. Trotz seines Namens wird das Kraut nicht für Currygerichte verwendet. Seine Zweige sorgen in einer Gemüsesuppe, einem Lamm- oder Schweinefleischartopf für ein leicht pikantes Aroma. Die Zweige vor dem Servieren wieder entfernen. Currykraut Zweige am besten frisch verwenden, damit sie ihr volles Aroma entfalten.

**Pflege:** mäßig aber regelmäßig gießen, Staunässe vermeiden.

**Duft & Aroma:** Beim Berühren gibt die Pflanze einen ausgeprägten, leicht süßlichen Curryduft ab.

### Kürbissuppe mit Currykraut

**Zutaten für 4 Personen:** 1 Hokkaido-Kürbis, 3 Kartoffeln, 3 Möhren, 3 Schalotten, 500 ml Gemüsebrühe, 250 ml Kokosmilch, 2 EL Crème Fraiche, Currykraut, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Den Kürbis gut putzen und zerkleinern. Kartoffeln, Möhren und Schalotten schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Schalotten anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Kartoffeln und Möhren hinzugeben. Einige Stiele Currykraut abschneiden, waschen und auf kleiner Stufe mitköcheln lassen. Nach 30 Minuten die Stiele wieder entfernen, die übrigen Zutaten pürieren und mit Kokosmilch und Crème Fraiche aufgießen. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



Lakritz-Tagetes (*Tagetes filifolia*) sieht auf den ersten Blick ähnlich aus wie Dill. Es steckt aber ein faszinierendes Naschkraut dahinter und es sollte in keinem Kräutergarten und in keiner Küche fehlen. Wer Lakritze mag, wird von diesem Kraut begeistert sein! Das Aroma von Lakritz-Tagetes verleiht Desserts, Salaten, Kräuterlikör, Wein, Cocktails, Obstsalaten, Marmeladen, Kräutersirup, frischem Kräutertee und Essig eine köstlich-lakritzige Note. Weil das Kraut eine echte Rarität ist, existieren dazu bisher nur wenige Rezepte, was der Fantasie kulinarisch keine Grenzen setzt.

**Pflege:** mäßig aber regelmäßig gießen, Staunässe vermeiden.

**Duft & Aroma:** schmeckt und riecht wie Lakritze

### Früchtequark mit Lakritz-Tagetes

**Zutaten für 4 Personen:** 700g frische Früchte, 500g Magerquark, 1 Becher Sahne, 2 Pck. Vanillezucker, 1 EL Honig, Lakritz-Tagetes

**Zubereitung:** Früchte zuerst waschen und klein schneiden. Anschließend den Quark, die Sahne und den Vanillezucker cremig rühren und mit etwas Honig abschmecken. Dann die Früchte unterheben und einige Stiele Lakritz-Tagetes abschneiden, waschen, abzupfen und über den Früchtequark verteilen.



Mönchsbart (*Plantago coronopus*) ist das neue Trendgemüse und hierzulande ein echtes Highlight. Es ist eine Salzpflanze, jedoch mit geringem Salzgehalt. Mit seiner leicht herben Note, die an eine Mischung aus frischem Spargel und Spinat erinnert, erobert er jetzt auch die Herzen und Teller in Deutschland. Seine saftigen Stängel schmecken zu Salat, Suppen, Omelettes oder als Beilage zu Fisch, Fleisch und vegetarischen Gerichten. Sein Aroma entfaltet der Mönchsbart erst richtig, wenn er erhitzt wird.

**Pflege:** mäßig aber regelmäßig gießen, Staunässe vermeiden.

**Duft & Aroma:** Die jungen Blätter sind sehr würzig und leicht bitter.

### Spaghetti mit Mönchsbart

**Zutaten für 4 Personen:**

2 Töpfe Mönchsbart à ca. 150g, 250g Cherrytomaten, 3 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 Peperoni, 4 EL Olivenöl, Salz, 2 EL Balsamicoessig, 500g Spaghetti

**Zubereitung:** Tomaten halbieren. Knoblauch, Zwiebel und Peperoni fein würfeln und im Öl andünsten. Mönchsbart und Tomaten dazugeben und alles ca. 6 Minuten dünsten. Mit Salz und Balsamicoessig abschmecken. Spaghetti in Salzwasser bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen und mit in die Pfanne geben, mischen und genießen.







Das winterharte Olivenkraut (*Santolina viridis*) bezaubert durch sein intensives Olivenaroma und ist in Südeuropa heimisch. Vor allem in der mediterranen Küche findet es mit seinem frischen, leicht harzigen und olivenähnlichen Geschmack Anwendung. Es passt hervorragend zu Marinaden, Blattsalaten und Tomaten, außerdem schmeckt es in würzigen Fisch- und Fleischgerichten, in Soßen und zu Käse – kurz gesagt, zu sämtlichen Rezepten zu denen auch Oliven schmecken. Auch zu frischen Salaten oder Kräuterquark passt es gut. Olivenkraut gehört zu den Kräutern die frisch verwendet am besten schmecken.

**Pflege:** mäßig gießen, Staunässe vermeiden.

**Duft & Aroma:** erinnert an grüne Oliven, mit einer leichten Note von Rosmarin, Thymian und Bohnenkraut.



### Olivenkraut-Frischkäse-Dip

**Zutaten für 4 Personen:** 50g Feta-Käse, 150g Frischkäse, 1 Knoblauchzehe, Olivenkraut, 1/2 Schalotte, 2 EL Sahne, Salz

**Zubereitung:** Den Feta zerbröseln, die Knoblauchzehe schälen, durchpressen und gemeinsam mit dem Frischkäse in eine Schüssel geben. Einige Stängel Olivenkraut schneiden, waschen, kleinhacken und mit der ebenfalls geschnittenen Schalotte unter die Mischung ziehen. Sahne unterrühren, mit Salz abschmecken und vor dem Verzehr mindestens eine Stunde kaltstellen.



Das ursprünglich aus Papua-Neuguinea stammende Pilzkraut (*Rungia klossii*) bietet viele Verwendungsmöglichkeiten. Seine zartfleischigen Blätter haben ein verblüffendes Pilzaroma. Sie eignen sich roh als Salatbeilage oder für Suppen, Saucen, Wok- und Nudelgerichte, Dips sowie Kräuterbutter. Auch beliebt zum Garnieren von leckeren Sandwiches. Pilzkraut behält sein Aroma am besten, wenn man es erst kurz vor dem Ende der Garzeit zur Speise dazu gibt. Seine knackigen Blätter ergeben köstliche, eiweißreiche Gerichte.

**Pflege:** mäßig aber regelmäßig gießen, Staunässe vermeiden.

**Duft & Aroma:** erinnert an frische Champignons.



### Salat mit Pilzkraut

**Zutaten für 4 Personen:** 100g schwarze Oliven, 200g Feta-Käse, 200g Rucola, 1 Salatgurke, 2 Paprika, 5 Tomaten, 3 Frühlingszwiebeln, 4 EL Olivenöl, 4 EL Wasser, 1 TL Essig, 1 Hand voll Pilzkrautblätter, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Rucola, Gurke, Paprika und Tomate waschen und klein schneiden, den Feta-Käse ebenfalls klein schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben. Öl, Wasser und Essig hinzufügen und verrühren. Pilzkraut waschen, kleinhacken und ebenfalls mit untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



Im Frühjahr und Sommer sind Waldmeister (*Galium odoratum*) und Bärlauch absolute Highlights der saisonalen Kräuterküche. Waldmeister ist eine hübsche, leicht duftende Pflanze, die ihren typischen, süßen Duft erst entfaltet, wenn sie geschnitten wurde. Ihr Aroma bleibt beim Trocknen oder Einfrieren der Blätter erhalten und lässt sich leicht in Flüssigkeiten übertragen. Waldmeister passt ideal zu Obstsalaten und erfrischenden Sommerdrinks mit Melone, Birne und Apfel, zu Trauben- und Apfelsaft. Mit frischen Waldmeisterblättern lassen sich Desserts, Cremes und Kuchen aromatisieren und garnieren. Waldmeister ist Bestandteil der traditionellen Maibowle und von Götterspeise.

**Pflege:** mäßig aber regelmäßig gießen, Staunässe vermeiden.

**Duft & Aroma:** entfaltet seinen Duft erst, wenn die Blätter nach dem Abschneiden anfangen, trocken zu werden.



## Waldmeistertee

**Zubereitung (1 Kanne):** Circa 1 ½ Hände voll frische Waldmeisterblätter mit heißem (nicht mehr kochendem) Wasser übergießen. Den Tee circa 5 bis 7 Minuten ziehen lassen. Waldmeistertee je nach Belieben mit Honig süßen.



## Mehr Genuss – natürlich!

Frische Kräuter sind etwas Besonderes in unserer Gesellschaft und aus dem Speiseplan und den Supermärkten nicht mehr weg zu denken. Die kulinarische Verwendung frischer Kräuter gehört zum Megatrend Kochen und spiegelt sich in vielen Kochshows, Rezeptportalen im Internet und in Kochbüchern wieder.

Die Welt der Kräuter dreht sich um natürliche Aromenvielfalt, bewussten Genuss und die Kunst geschmackvoll zu Würzen. Ob Kräuter im Topf, als Bund oder geschnitten, das Angebot ist groß.

