



Petersilie

Petersilie ist eines der bekanntesten und vielseitigsten Küchenkräuter. Die auch als Peterling bezeichnete Kräuterpflanze wird bereits seit dem Altertum in der Küche als Gewürzkraut sowie als Heilkraut genutzt. Heute sind mit der Glatten und der Krausen Petersilie zwei verschiedene Sorten bekannt, die sich teils unterschiedliche nutzen lassen. Neben den Petersilienblättern wird jedoch auch die Petersilienwurzel als schmackhaftes Gemüse gegessen.

Schnittlauch

Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*) gehört zu den klassischen Küchenkräutern. In der Küche verfeinert Schnittlauch mit seinem zarten zwiebelartigen Geschmack vor allem Eierspeisen, Salate und zahlreiche Milchprodukte. Das Lauchgewächs beinhaltet zahlreiche Vitamine und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit haben.

Dill

Dill ist ein beliebtes Gewürzkraut, das heute vor allem mit Fisch und Gurken in Verbindung gebracht wird. Daher wird die Pflanze volkstümlich auch als Gurkenkraut bezeichnet. Das eigentlich aus dem Altenglischen stammende Wort „dylle“ wird mit beruhigen oder mildern übersetzt, beziehend auf die blähungslindernde Wirkung von Dill.

Basilikum

Von diesem beliebten wärmeliebenden Gewürz gibt es unzählige Arten, großblättrig, grün, rot, feinblättrig, Zitronen- und Zimtbasilikum, Thaibasilikum.



Liebstöckel

In der Küche ist der Liebstöckel als Maggikraut bekannt und würzt mit seinen Blättern Kräuterquark und Suppen aller Art.



Rosmarin

Rosmarin ist zweifelsohne eines der bekanntesten Gewürzkräuter und bereits seit dem Altertum hochgeschätzt. Das nadelähnliche Kraut, was eigentlich eine Halbstaude ist, darf heute in keiner mediterranen Küche fehlen. Doch Rosmarin ist mehr als nur ein Küchenkraut. Seine zahlreichen Inhaltsstoffe haben eine große heilkundliche Bedeutung.



Salbei

Der Echte Salbei (*Salvia officinalis*), oft auch als Küchen-Salbei bezeichnet, zählt zu den ältesten bekannten Gewürz- und Heilpflanzen überhaupt. Bereits in der Antike und im Mittelalter war er so berühmt, dass zeitweise nur vertraute Menschen mit dem Sammeln des Krauts beauftragt wurden. Auch heute ist der Salbei als universelles Heilkraut gegen viele Beschwerden unverzichtbar in der Naturheilkunde. Neben seiner vielseitigen Wirkungen ist der Salbei auch bekanntes und beliebtes Gewürzkraut der mediterranen Küche.



Bergbohnenkraut

Berg-Bohnenkraut wird vorsichtig dosiert und sollte stets mitgekocht werden! In der Küche kommt es neben den Bohnengerichten, bei Wild und deftigen Eintöpfen, Kartoffelsalaten und Gemüsepfannen zum Einsatz. Manchmal bietet es sich an, statt Oregano das Bohnenkraut einzusetzen z. B. auf Pizza. Aber auch in Kräuterquark, Kräuterbutter und zu Gemüse passt Berg-Bohnenkraut gut! Berg-Bohnenkraut wird frisch oder getrocknet verwendet. Zum Trocknen die geernteten Zweige kopfüber an einen luftigen Standort aufhängen. Anschließend in einem luftdichten Glas aufbewahren.



Majoran

Das Kraut kann wunderbar in Eintöpfen und Tomatengerichten, für Majorankartoffeln, Eierspeisen oder Waldpilze eingesetzt werden. Sehr harmonisch wird Majoran durch heimische und mediterrane Gewürze unterstrichen.

Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckel und Thymian ergänzen das Kraut perfekt.



Thymian

Gewürz-Thymian riecht stark würzig und schmeckt herb-aromatisch mit einer milden, pfeffrigen Schärfe. Gewürz-Thymian kann mitgekocht werden und entfaltet so sein volles Aroma. Geschmacklich verträgt sich der Gewürz-Thymian gut mit Lorbeer, Muskat, Rosmarin und Salbei. Er verstärkt auch deren Eigengeschmack ohne zu dominieren. Gewürz-Thymian passt hervorragend zu Grillfleisch, Fisch, Ragouts und Kartoffeln. Er darf in mediterranen Gemüsegerichten mit Tomaten, Auberginen, Zucchini und Paprika nicht fehlen. Insgesamt gibt es 214 verschiedene Thymianarten



Pimpinelle

Die Pimpinelle oder Kleiner Wiesenknopf ist ein bekanntes Gewürzkraut, das in der Küche vor allem für Saucen, Salate oder Käsespezialitäten verwendet wird. Die Blätter der Pimpinelle sind gesund und enthalten vor allem Vitamine, Mineralstoffe und Gerbstoffe.



Estragon

Geerntet werden sowohl die Blätter des Estragons als auch die Triebspitzen. Das Aroma wird beim Kochen intensiver. Französischen Estragon in Maßen verwenden, aber stets frisch, da er getrocknet stark an Aroma einbüßt. Estragon ist ein wichtiger Bestandteil der Sauce Béarnaise. Außerdem kann man mit Estragon einen sehr leckeren Weißweinessig ansetzen. Die bedeutendsten sind der Russische und der Deutsche Estragon.



Zitronenmelisse

Aufgrund ihres herrlichen Zitronenduftes hat die *Melissa officinalis* den Spitznamen Zitronenmelisse bekommen. Sie duftet nicht nur wunderbar frisch, sondern verleiht auch Bowlen und Konfitüren ihr zitroniges Aroma. Ebenso passen ein paar frische Triebe sehr gut zu Salat, Quark, Fisch, Geflügel und Wild



Zitronenverbene

Zitronenverbene enthält feine, frisch nach Zitrone duftende ätherische Öle. Die Intensität ist erheblich stärker als bei den meisten anderen nach Zitrone riechenden Pflanzen. Legt man frisch gepflückte Blätter der Zitronenverbene für 5 Minuten in heißes Wasser, so erhält man einen angenehm erfrischenden Tee.

Zitronenverbene eignet sich aber auch für Kuchen, Gelees, Konfitüren oder Gebäck. Möglich ist die Nutzung von Zitronenverbene jedoch auch für herzhaftere Speisen. Ein besonderes kulinarisches Highlight ist ein Pesto mit Zitronenverbene.



Ananassalbei

Die Blätter des Ananas-Salbeis passen gut zu Süßspeisen und Obstsalaten. Die roten Blüten sind ebenfalls essbar und eignen sich hervorragend zum Garnieren von Obstsalat. Ein Tee aus Ananas-Salbei schmeckt frisch-fruchtig, besonders in der warmen Jahreszeit. In Verbindung mit Zitronenmelisse und Minze kommt das Aroma am besten zur Geltung.



Johannisbeersalbei

Aus Mexiko stammt dieser strauchig wachsende Duftsalbei. Die bezaubernden rosaroten Blüten erscheinen unaufhörlich bis in den späten Herbst. Blätter und Blüten duften deutlich nach schwarzen Johannisbeeren und können in kleinen Mengen für Süßspeisen und Salate verwendet werden. Teemischungen bekommen ein dunkel-fruchtiges Bukett



Currykraut

Der starke Duft der Blüten erinnert an Curry, er ist bei heißem Wetter besonders intensiv. Die jungen Blätter und Sprossachsen eignen sich zum Würzen von Reis, Saucen und Fleischgerichten, sowie Fisch und Füllungen. Zweige werden kurz mitgekocht und vor dem Servieren entfernt.



Peruanischer Koriander

Er ist ein altes mittel- und lateinamerikanisches Würzkräuter und auch als peruanischer Koriander bekannt. Papalo wird ausschließlich frisch zum Würzen von gegrilltem Fleisch, Bohnen oder Tortillas verwendet. Getrocknet verliert er sein Aroma. Er sollte außerdem nicht mitgekocht werden. Geschmacklich ähnelt er etwas Cilantro, mit Noten von Rucola und Weinraute. Junge Blätter enthalten noch weniger ätherische Öle und schmecken milder, ältere Blätter haben eine enorm hohe Würzkraft.



Pfefferkraut

Die jungen Blätter schmecken wie Kresse, die älteren erinnern an Meerrettich und sind dann wirklich scharf – interessant für kulinarische Experimente.

Junge Blätter zu Salat, Kartoffeln, Quark- und Eierspeisen, ältere Blätter gekocht als Gemüse,



Ysop

Für die Kräuterküche hat der Ysop einen sehr hohen Stellenwert, denn er ist mannigfaltig einsetzbar. Sein feinherbes Aroma eignet sich gut als Ergänzung für Kräutersaucen, und kann hervorragend für Ragouts, Pasteten und Fischgerichte verwendet werden. Eine Bereicherung ist er bei Kalbs- und Lammbraten sowie Geflügel. Auch in Eintöpfen, Omlettes, Kuchen und Salaten kann er gut zur Wirkung kommen.

Verwendet werden kann der Ysop entweder frisch, tiefgefroren oder konserviert in Essig, Öl oder Wein

