

Kleine Kräuterkunde



- Kräuter schmecken frisch am besten und ihr Vitamingehalt ist am Höchsten.
- Die meisten Kräuter sollen nicht mitgegart werden, sondern erst kurz vor dem Servieren beigegeben werden
- Gut zum Trocknen geeignet sind: Thymian, Salbei, Rosmarin, Bohnenkraut, Minze, Oregano
- Gut zum Einfrieren geeignet sind: Petersilie, Schnittlauch, Dill, Basilikum, Kerbel. Um möglichst viele Nähr- und Aromastoffe zu erhalten, sollten die Kräuter unaufgetaut beigegeben werden.

Basilikum: intensives Aroma; Passt gut zu Tomaten, Nudeln, Mediterranen Gerichten und auch zu Fisch und Fleisch; lässt sich gut zu Basilikum- Pesto und Kräuteressig verarbeiten

Bärlauch: hat Knoblaucharoma, sollte nicht erhitzt werden, um Vitamine und Geschmacksstoffe zu erhalten; vielseitig verwendbar: Kartoffeln, Bärlauchbutter, Quark, Maultaschen, Suppen u.v.m.

Borretsch: gurkenartiger Geschmack, Bestandteil der „Frankfurter Grünen Soße“, geeignet für Kräuterquark, dekorative blaue Blüten

Beifuss: getrocknet verwendet für fette Speisen, wie Gänsebraten und Schmalz

Bohnenkraut: Würziger Geschmack, wird bei Bohnengerichten und Gemüseintöpfen mitgekocht oder bei Fleisch mitgeschmort

Dill: feines Gewürz für Gurken, Kräuterquark und Salate, Dillsoße passt gut zu Fisch- und Eierspeisen.

Estragon: gut für helle Soßen, Remouladen, Soße Bearnaise und als Estragonessig; passt gut zu Fisch und Geflügel.

Kerbel: gut geeignet für Kerbelsuppe, Sauce Hollandaise, Omeletts und Kräuterquark; passt gut zu Spargel, Blumenkohl und Fisch

Koriander: intensiver Geschmack; beliebt in der Indischen und Asiatischen Küche, auch „Petersilie des Orients“ genannt; kann vielseitig verwendet werden für Salat, Gemüse und Fleisch

Liebstockel/Maggi-Kraut: auch Maggikraut genannt, hohe Würzkraft, wird bei Suppen und Eintöpfen mitgekocht, passt auch zu Kartoffelsalat

Majoran: feiner, intensiver Geschmack, passt zu Kartoffelgerichten, Fleisch und Wurst

Minze: erfrischender Geschmack, oft verwendet als Tee, zu Cocktails und Süßspeisen, aber auch zu Reis, Fleisch und Gemüse

Oregano: typisches Gewürz für Pizza, Mediterrane Gerichte

Petersilie: universell einsetzbar, passt zu fast allen Gerichten, sehr dekorativ

Pimpinelle: gut geeignet für Kräuterquark, Salate und „Frankfurter Grüne Soße“

Rosmarin: passt gut zu Kartoffeln, Fleisch- und Fischgerichten, vorallem Lammfleisch und Gegrilltem; wird mitgeschmort

Salbei: wird verwendet in Hustentees, zum Würzen von Fleisch und Fischgerichten und zu Nudeln

Sauerampfer: gut geeignet für Suppen, Kräuterquark, „Frankfurter Grüne Soße“ und als Brotbelag

Schnittlauch: zwiebelartiger Geschmack, sehr beliebt und universell einsetzbar in Suppen, Salaten, Soßen und Kräuterquark

Thymian: passt zu jedem Fleisch, zu Tomaten, Linsen, Bohnen, Mediterrane Gerichte und Kartoffeln

Zitronenmelisse: Zitronenartiger Duft; gut geeignet für Tee, Süßspeisen und Cocktails

Weitere Informationen unter www.binder-kräuter.de