

KLEINE KRÄUTERKUNDE



BÄRLAUCH



15–30 cm lange, lanzenförmige Blätter

Geruch/Aroma: intensiver, knoblauchähnlicher Geruch, besonders beim Zerreiben der Blätter

Verwendung: Gemüse-/Kartoffelsuppen, Frühlingsgemüse, Rettich, Radieschen, Kräuterquark, Nudelspeisen, Bärlauchbutter

BASILIKUM



50 cm hoch, großes oder löffelblättriges Kraut mit muldenförmigen Blättern

Geruch/Aroma: kräftig, frisch, scharf-süß, streng, würzig

Verwendung: Kräutersoßen, Eierspeisen, kurz gebratenes Fleisch, Tomaten, Kräuterbutter, Fische

BOHNENKRAUT



50 cm hoch werdendes Kraut mit ästig verzweigten, flaumbesetzten Stängeln

Geruch/Aroma: angenehmer, an Thymian oder Minze erinnernder Duft, allerdings schärfer und pfefferähnlich

Verwendung: Kartoffelsuppe, Aufläufe, Eintöpfe, Bohnen-, Erbsen- und Linsengerichte, Pilzgerichte

DILL



30–75 cm, selten bis zu 120 cm, einjährige krautige Pflanze

Geruch/Aroma: pikant, süßlich frisch, mit einem leichten Hauch von Anis, Fenchel und Kümmel

Verwendung: Fischgerichte, Quark, Gurken, kalte Soßen, Rohkostsalate, Kartoffeln und Salate

ESTRAGON



60–120 cm hoch mit krautigen, aufrechten, buschig verzweigten Stängeln

Geruch/Aroma: anisähnlich, herb-bitter

Verwendung: Salate, Sauce Béarnaise, helles Fleisch, Fisch, Geflügel, Eierspeisen, Gemüse, Nudeln

KERBEL



30–60 cm hoch, petersilienähnliches Kraut mit dünnen, gestreiften Stängeln

Geruch/Aroma: süßlich-aromatisch, zart anis- oder fenchelähnlich

Verwendung: Korbelsuppe, Fisch in Folie, Kräuterquark, Kräuterbutter, Käse, Gemüse

KORIANDER



Bis zu 2,5 m hoch werdende Staude, vielköpfiger, mehrschwänziger Wurzelstock

Geruch/Aroma: angenehm scharfbitter, kräftig, zitronenähnlich, aromatisch

Verwendung: Fleischgerichte, Kohlgemüse, asiatische Küche, Backwaren, Eintopfgerichte

LIEBSTÖCKEL



Bis zu 2,5 m hoch werdende Staude, vielköpfiger, mehrschwänziger Wurzelstock

Geruch/Aroma: würzig, süßlich-bitterer Geschmack, erinnert entfernt an Sellerie oder Maggiwürze

Verwendung: Gemüse-/Kartoffelsuppen, Rind-/Kalbfleisch, Eintöpfe, Kräuterbutter, Pasteten, Reis





MAJORAN



50 cm hoch werdendes Kraut mit ästig verzweigten, flaumbesetzten Stängeln
Geruch/Aroma: angenehm würzig, stark aromatisch, etwas bitterer Geschmack
Verwendung: Nudelgerichte, Reissalat, Pizza, Zucchini, Fleisch, Fisch

MELISSE



60–125 cm, Stängel tragende, kreuzgegenständige, 3–5 cm (Zitronmelisse) lange, eiförmige Blätter
Geruch/Aroma: zitronenartig, angenehm würzig
Verwendung: Salatsoßen, Obstsalat, Fisch- und Pilzgerichte, Suppen

MINZE



30–60 cm hohe Staude, mit krausen, gezähnten Blättern
Geruch/Aroma: fruchtig-frisch
Verwendung: Kräutersuppen, Lammfleisch, Gemüsesäfte, Tee

OREGANO



60 cm, rötliche Stängel, ei- bis herzförmig zugespitzte Blätter
Geruch/Aroma: würzig, herb-pfeffrig, leicht bitter
Verwendung: Pizza, Tomatensoße, Nudelgerichte, Schweinefleisch, Scampi, Gemüsegerichte

PETERSILIE



30–90 cm, aus rübenförmigen Wurzeln entspringen meist mehrere kahle Stängel, aufrecht, stielrund bis leicht gerillt
Geruch/Aroma: frischer Duft, leicht scharfer Geschmack
 (glatte Petersilie schmeckt noch intensiver als Krause)
Verwendung: Passt zu allen anderen Kräutern, Fleisch, Kartoffeln, Salaten, Quark, Möhren, Eintöpfen uvm.

ROSMARIN



Immergrüner, verzweigter, buschiger, bis 2 m hoher Strauch
Geruch/Aroma: würzig-herb, schwach bitter, kampferartig
Verwendung: Tomaten, Fisch, kurz gebratenes Fleisch, Wild, Kartoffeln

SALBEI



50–100 cm, Halbstrauch mit länglich-lanzettlich geformten Blättern
Geruch/Aroma: kräftig, würzig-bitter und kampferartig
Verwendung: Kartoffeln, Lamm, Wild, Soßen, Teigwaren, Kräuterbutter

SCHNITTLAUCH



5–50 cm, eine ausdauernde krautige Pflanze, grüne oder graugrüne, im Querschnitt runde, röhrenförmige Laubblätter mit einem Durchmesser von 2 bis 6 mm
Geruch/Aroma: würzig-frisch, zwiebelähnlich, leicht scharf
 (klein geschnitten am intensivsten)
Verwendung: Quark, Salate, Kartoffeln, Butterbrot, Eier, Suppen, Krabben, Kräutersaucen, uvm.

THYMIAN



15–50 cm hoher, immergrüner, dichtverzweigter Halbstrauch, lanzenförmige Blätter
Geruch/Aroma: herzhaft, kräftig und leicht herb
Verwendung: Tomaten, Auberginen, Quark, Fleisch, Eintöpfe, Eier

EMPFOLHENE VERWENDUNG DER KRÄUTER

helles Fleisch	Estragon, Koriander, Liebstöckel, Majoran, Oregano, Petersilie, Thymian
dunkles Fleisch	Estragon, Koriander, Liebstöckel, Majoran, Minze, Petersilie, Rosmarin, Thymian
Lamm	Minze
Wild	Rosmarin, Salbei
Fisch	Basilikum, Dill, Kerbel, Majoran, Melisse, Oregano, Rosmarin, Schnittlauch
Gemüse*	Bärlauch, Bohnenkraut, Dill, Kerbel, Liebstöckel, Melisse, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Schnittlauch, Thymian
Kartoffeln	Alle Kräuter sind möglich.
Pesto	Bärlauch, Basilikum, Dill, Liebstöckel, Minze, Petersilie. Tipp: Entscheiden Sie sich für maximal zwei verschiedene Kräuter, die den Ton angeben.
Nudeln*	Alle Kräuter sind möglich.

* Bei Gemüse, Nudeln, Soßen und Eintöpfen sollte man sich auf die Verwendung von maximal zwei verschiedenen Kräutern beschränken, damit der Eigengeschmack der Lebensmittel noch zur Geltung kommt.

