Carstens-Stiftung
Natur und Medizin

NATURHEILKUNDE
FÜR ZUHAUSE

Küchen-kräuter

MARKUSINE GUTHJAHR
ANNETTE KERCKHOFF

mit ausführlichem Rezeptteil

KVC VERLAG

NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Guthjahr, Markusine; Kerckhoff, Annette
Küchenkräuter

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

ISBN 978-3-96562-012-4
© NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2020
© Sabine Bungert (Titel), © DjiggiBodgi.com (S. 22), © Maksim Shebeko (S. 24), © simona (S. 26), © robert1717 (S. 28), © rodimovpavel (S. 30), © summersum (S. 32), © topshots (S. 34), © Peter Hermes Furian (S. 36), © shaiith (S. 38), © Axel Gutjahr (S. 40), © Werner (S. 42), © pattanawit (S. 44), © Ruckszio (S. 46), © L.Bouvier (S. 48), © irottlaender (S. 50), © orestligetka (S. 52), © robypangy (S. 54), © vodolej (S. 56), © Argus (S. 58), © Diana Taliun (S. 60), © vaivirga (S. 62), © summersum (S. 64), © Birgit Kutzera (S. 66), © Samo Trebizan (S. 68), © AnnaReinert (S. 70), © Ruckszio (S. 72), © VRD (S. 74), © irottlaender (S. 76), © Mallivan (S. 78) – Adobe Stock (Innenteil)

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Margreff Druck, Essen

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/53214-2003-1006

Inhalt

Über dieses Buch 1

Die heilende Kraft der Küchenkräuter 5

Küchenkräuter und Pflanzenheilkunde 6
Blätter oder Wurzel: Welches Pflanzenteil hätten Sie gern? 9
Auf die Mischung kommt es an:
Die wichtigsten Inhaltsstoffe von Kräutern 13

Pflanzenporträts 23

Bärlauch 23
Basilikum 25
Beifuß 27
Bohnenkraut 29
Dill 31
Estragon 33
Frühlingszwiebeln 35
Gartenkresse 37
Gewürzfenchel 39
Kapuzinerkresse 41
Kerbel 43
Knoblauch 45

Koriander 47
Lavendel 49
Liebstöckel 51
Luft- und Etagenzwiebeln 53
Majoran 55
Meerrettich 57
Oregano (Dost) 59
Petersilie 61
Pfefferminze 63
Pimpinelle 65
Rosmarin 67
Salbei 69
Schnittlauch 71
Süßdolde (Myrrhenkerbel) 73
Thymian 75
Ysop 77
Zitronenmelisse 79

Zur Verwendung von Kräutern 81

Allgemeine Empfehlungen 81
Einkauf 81
Lagerung 82
Aussaat und Anbau von Kräutern 82
Pflege 85
Ernte 85
Verwendung von Kräutern in der Küche und als Heilmittel 86
Mit Kräutern richtig würzen 86
Frisch oder gekocht? 86
Welche Kräuter passen zu welchen Speisen? 87
Tees aus frischen Kräutern 90
Konservieren von Kräutern 91
Kräuter trocknen 91

Kräuter tiefkühlen 91
Kräuterzubereitungen 92

Rezepte mit Küchenkräutern 95

Grundrezepte 96
Kräuteressig fürs ganze Jahr 96
Kräuter-Würzpaste 97
Kräutersalz 97
Kräuteröl 98
Basilikum 98
Spaghetti mit Basilikum, Schafskäse und Rote Bete 98
Nudeln mit Basilikum, Knoblauch und Parmesan 99
Kartoffelsalat mit Basilikum, getrockneten Tomaten und Oliven (v) 100
Melonensalat mit Ziegenfrischkäse und Basilikum (☺) 100
Pesto à la Genovese, vegan (v) (☺) 101
Erdbeeren mit Basilikum (v) 102
Basilikum-Beeren-Wasser (v) 102
Beifuß 102
Beifuß-Aperitif für die Verdauung (v) (H) 102
Tee aus frischem Beifuß (v) (H) 103
Bohnenkraut 103
Grüne Bohnen-Eintopf (v) 103
Belebende Teemischung mit Bohnenkraut (v) (H) 104
Dill 105
Litauische kalte Rote Bete-Suppe mit Dill 105
Zucchini-Zitronen-Risotto mit Dill 105
Gurkensalat mit Sauerrahm und Dill 106
Kartoffelsalat mit Dill und Salatgurke (v) (☺) 107
Dill-Gurken-Kaltschale für heiße Tage 107
Dill-Wein (v) (H) 108
Estragon 108
Estragon-Omelette 108

Champignons mit Estragon-Marinade (v) 109
Fenchel 110
Fenchelsuppe 110
Geschmorter Fenchel überbacken 111
Fenchel-Süßkartoffel-Auflauf mit Schafskäse (☺) 111
Fencheltee (v) (☺) (H) 112
Fenchel mit Gemüsezwiebeln als Beilage (v) (☺) 112
Fenchel-Orangen-Salat (☺) 113
Kapuzinerkresse 113
Kapuzinerkressen-Pesto 113
Butterbrot mit Kapuzinerkresseblüten (☺) 114
Kapuzinerkresse-Salat (☺) 114
Kerbel 114
Kerbel-Suppe 114
Kartoffelsalat mit Kerbel (☺) 115
Knoblauch 116
Gurken-Knoblauch-Dip 116
Knoblauchessig asiatisch (v) 116
Knoblauchessig provenzalisch (v) 117
Knoblauchöl, mild (v) 118
Knoblauch-Zitronen-Elixier (v) (H) 118
Koriander 119
Mango-Salat mit Koriandergrün und Erdnüssen (v) (☺) 119
Karottensalat mit Ingwer und Koriandergrün (v) 119
Koriander-Pesto mit Erdnüssen (v) 120
Koriander-Pesto mit Walnüssen (v) 121
Tomaten-Salsa „Pico de Gallo“ mit Koriander (v) 121
Gartenkresse 122
Radieschen-Kresse-Cocktail (v) (☺) 122
Kresse-Avocado-Brotaufstrich (v) (☺) 122
Frisches im Winter:
Der „Kressegarten“ auf der Fensterbank (☺) 123
Lavendel 123
Apfeldessert mit Lavendelblüten (☺) 123

Lavendelblüten-Hautöl (äußerlich) (H) 124
Liebstöckel 124
Kräuterpaste mit Liebstöckel (v) 124
Majoran 125
Kartoffelsuppe mit Majoran 125
Pflanzliche „Leberwurst“ mit frischem Majoran (v) (☺) 126
Meerrettich 126
Apfel-Meerrettich mit Sahne 126
Quark mit Meerrettich und Schnittlauch 127
Schneller Rote Bete-Salat mit Meerrettich (v) 127
Würzöl Meerrettich (v) 128
Meerrettichbrot (H) 128
Meerrettich mit Honig bei Erkältung (H) 128
Meerrettichtee bei Erkältung (v) (H) 128
Oregano (Dost) 129
Blechkartoffeln mit Oregano (Dost) 129
Tomatensoße mit Oregano (Dost) (v) (☺) 129
Petersilie 130
Kartoffelsalat mit Petersilie (v) (☺) 130
Möhren-Curry mit Mandeln und Petersilie (v) (☺) 131
Gremolata – Italienische Petersilienwürze (v) 132
Salsa verde mit Petersilie und Kapern (v) 132
Petersilie-Frühlingszwiebeln-Knoblauch-Zitronen-Mix (v) 133
Petersilien-Pesto mit Walnüssen 133
Petersilien-Pesto vegan (v) 134
Petersilien-Wein – „Herzwein“ nach Hildegard von Bingen (H) 134
Pfefferminze 135
Erbspüree mit Minze (v) (☺) 135
Gegrillte Pfirsiche mit Minze und Vanilleeis (☺) 136
Süße Minze-Quarkcreme (☺) 136
Pfefferminz-Eistee (v) (☺) 137
Pfefferminztee (v) (auch äußerlich) (H) 137
Pimpinelle 137
Pimpinelle-Quark 137

Rosmarin 138
Rosmarin-Kipferl 138
Rosmarin-Wein (v) (H) 139
Salbei 139
Nudeln oder Gnocchi mit Salbeibutter (☺) 139
Salbeiblätter in Weinteig gebacken (☺) 140
Salbei-Gelee (v) (☺) 140
Salbeieinlage bei Zahnfleischentzündungen (H) 141
Schnittlauch, Frühlingszwiebeln, Luftzwiebeln 141
Schnittlauch-Dressing (☺) 141
Kartoffelkäse mit Schnittlauch (☺) 142
Schnittlauchbrote – simpel, aber lecker! (☺) 142
Süßdolde (Myrrhenkerbel) 143
Feine Myrrhenkerbel-Suppe 143
Thymian 143
Fruchtige Tomaten-Creme-Suppe mit Thymian (☺) 143
Zucchini mit Thymian gebacken (v) 144
Kopfdampfbad mit Thymian (H) 145
Ysop 145
Ysop-Aroma-Essig (v) 145
Zitronenmelisse 146
Tomatensalat mit Melisse (v) (☺) 146
Aromatisiertes Melissenwasser (v) (☺) 146
Melissentee (H) 147
Zwei Kräuter kombiniert 147
Kräuterbutter mit Knoblauch und Petersilie 147
Bulgursalat mit Petersilie und Minze – Tabouleh (v) (☺) 148
Champignon-Salat mit Kresse und Schnittlauch (v) (☺) 149
Weizenschrotsuppe mit Thymian und Liebstöckel 149
Kalter Melissen-Minze-Tee mit Holunderblütensirup (v) (☺) 150
Minze-Melissen-Likör (v) 150
Gemischte Kräuter 151
Grünkernsuppe mit Lauch und frischen Kräutern (☺) 151
Kräuternockerl-Suppe (☺) 152

Tomaten mit Kräuterfrischkäse gefüllt (☺) 152
Grüne Soße (☺) 153
Eier in Kräuterquark (☺) 154
Würzeier pikant eingelegt 154
Gedünstete Kräuterkartoffeln (v) (☺) 155
Ofenkartoffeln mit Käse-Kräuterhaube (☺) 156
Grünkern-Kräuter-Bratlinge (☺) 157
Kräuterpfannkuchen mit Käse (☺) 158
Kräuter-Dip (☺) 158
Kräuter-Joghurt-Dressing (☺) 159
Schafskäsepaste mit Kräutern 159
Würzbutter mit sieben Kräutern (☺) 160
Liptauer Käse mit Gartenkräutern 160
Kräuter-Käse-Semmeln (☺) 161
Kräuter-Kefir-Brot (☺) 162
Kräutertee aus frischen Kräutern (☺) 163

Abkürzungen:
(v) = vegan
(☺) = gute Einsteigerrezepte für Kinder
(H) = Heilmittel

Gewürzfenchel

Lateinischer Name	*Foeniculum vulgare*
Aroma	würzig, süß, anisartig
Wirkung als Heilpflanze	Der Gewürzfenchel liefert Fenchelsamen und Fenchelkraut, das in der Küche verwendet wird. Er bildet keine Knollen und ist nicht zu verwechseln mit dem Gemüsefenchel. Fenchelsamen wirken verdauungsfördernd, krampflösend, verhindern Blähungen, machen Speisen bekömmlicher und sind gut gegen Husten.
Verwendung in der Küche	Fenchel ist als Küchenkraut zum milden und magenschonenden Würzen geeignet, wenn man eine reizarme und gleichzeitig schmackhafte Kost sucht, beispielsweise im Wochenbett, bei Magen-Darmbeschwerden etc. Hier eignet sich auch der Gemüsefenchel als mildes aromatisches Gemüse.
Pflege, Aussaat und Anbau	Im Garten wächst Fenchel auf nährstoffreichem, kalkhaltigem Boden. Die zweijährige Pflanze bevorzugt einen warmen, sonnigen Standort und sollte nicht neben Dill und Koriander gesetzt werden. Ende März/ Anfang April flach ins Saatbeet säen. Keimdauer 2–3 Wochen. Erst im zweiten Jahr verpflanzen. Fenchel blüht im Juli und August im zweiten Jahr.
Ernte	Frische Blätter können den Sommer durch laufend, Samen im September und Oktober geerntet werden.
Weitere Hinweise	Wohl kaum eine Heilpflanze ist so mild und so gut verträglich wie der Fenchel. Selbst Säuglinge bekommen häufig Fencheltee aus Fenchelfrüchten. Hildegard von Bingen hat ihn bereits als Alltagsgetränk empfohlen, er ist zudem ein angenehmes Geschmackskorrigens für viele andere Tees.

Luft- und Etagenzwiebeln

Lateinischer Name	*Allium cepa var. viviparium*
Aroma	scharf, würzig
Wirkung als Heilpflanze	Luft- und Etagenzwiebeln sind appetitanregend, verdauungsfördernd, schleimlösend, antibakteriell. Wie alle Zwiebelarten beugen sie Erkältungskrankheiten vor und stärken das Immunsystem.
Verwendung in der Küche	Frische Schloten (röhrige Blätter) und Zwiebeln passen zu Suppen, Salaten, Marinaden, Dips, Rohkost, Fleisch- und Fischspeisen, Eiern, Käsegerichten, Kartoffeln.
Pflege, Aussaat und Anbau	Diese Zwiebelart ist besonders anspruchslos, sie wächst auf jedem Gartenboden in sonnigen Lagen. Junge Brutzwiebeln ab August in die Erde setzen. Sie sind frostunempfindlich und liefern während des Winters schon frische Schloten. Luftzwiebeln blühen ab Juni im zweiten Jahr.
Ernte	Abhängig von der Pflanzung kann man frische Blätter schon im Winter und Frühjahr ernten. Die Knolle erntet man im Herbst, wenn das Kraut trocken ist.

Verwendung von Kräutern in der Küche und als Heilmittel

Mit Kräutern richtig würzen

Zum Abschmecken und Würzen brauchen Sie Fingerspitzengefühl und einen sensiblen Gaumen. Kräuter sind unterschiedlich aromatisch. Einige sind sehr dominierend (z. B. Liebstöckel) und sollten sehr sparsam verwendet werden. Oft reicht schon ein kleiner Zweig, um einer Suppe die nötige Würze zu geben. Andere Kräuter haben ein sehr zartes, feines Aroma, z. B. Myrrhenkerbel (Süßdolde) und Pimpinelle. Diese Kräuter können Sie reichlich verwenden, sie lassen sich auch gut mit weiteren Kräutern kombinieren.

Sind Sie noch unsicher im Umgang mit Kräutern, zerreiben Sie zunächst einige Blätter zwischen den Fingern, schnuppern Sie daran und probieren Sie davon, bevor Sie die Kräuter verwenden. Auf diese Weise trainieren Sie Ihren Geschmacks- und Geruchssinn und machen dabei neue sinnliche Erfahrungen.

Damit das frische Kräuteraroma voll zur Geltung kommt, sollte grundsätzlich mit Salz und anderen Streugewürzen vorsichtig umgegangen werden. Küchen- bzw. Würzkräuter helfen, den Kochsalzgebrauch zu reduzieren und leisten damit einen wichtigen Beitrag zur gesunden Ernährung.

Frisch oder gekocht?

Die meisten Kräuter verwendet man frisch, ohne sie mitzukochen, einige entfalten aber ihr volles Aroma erst beim Garen (und zwar nicht nur in getrockneter Form, sondern auch als frische Kräuter). Die folgende Übersicht zeigt, welche Kräuter mitgekocht werden dürfen oder sollen und welche nicht.

Kartoffelsalat mit Basilikum, getrockneten Tomaten und Oliven (v)

Zutaten:
800 g Kartoffeln, am besten Drillinge
Saft von 1 Orange
1 TL Senf
4 EL Essig
4 EL Olivenöl
4 EL flüssige Gemüsebrühe
1 Glas getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
200 g schwarze Oliven ohne Stein
1 Bund Basilikum

Zubereitung:
Kartoffeln in der Schale kochen, in Viertel schneiden. Orangensaft, Senf, Essig, Öl und Brühe zu einer Marinade verarbeiten. Eingelegte Tomaten abtropfen und in feine Streifen schneiden, Oliven in Scheiben schneiden. Marinade, Tomaten und Oliven unter die Kartoffeln mischen. Durchziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten Basilikum waschen, trockenschütteln, die Blätter klein zupfen und unterheben.

Melonensalat mit Ziegenfrischkäse und Basilikum (☺)

Zutaten:
½ Wassermelone
½ Honigmelone oder Galia-Melone
Saft von 2 Zitronen
Schale von 1 Biozitrone
1 Prise Zucker oder 1 Schuss Agavendicksaft
6 El Olivenöl
4 Stück Ziegenfrischkäse
1 Bund Basilikum
Salz, Pfeffer

Geschmorter Fenchel überbacken

Zutaten:
2 Knollen Fenchel mit Fenchelkraut
1 Knoblauchzehe
100 ml Brühe oder Weißwein (oder beides gemischt)
2 EL Olivenöl
½ Becher Schlagsahne
80–100 g Parmesan
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Fenchel waschen, putzen und vierteln. Stängel und Kraut abschneiden. Kraut feinwiegen, Stängel in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und längs halbieren. Fenchelschnittflächen mit Knoblauch bestreichen und im Olivenöl anbraten. Fenchelringe dazugeben. Mit der Brühe bzw. dem Weißwein ablöschen und ca. 30 Minuten im geschlossenen Topf garen. Deckel abnehmen, Sahne dazugeben. Mit gehobeltem Parmesan bestreuen und kurz unter dem Grill im Ofen überbacken. Auf den Tellern mit Fenchelgrün dekorieren und servieren.

Fenchel-Süßkartoffel-Auflauf mit Schafskäse (☺)

Zutaten:
2 Süßkartoffeln
2 Kartoffeln
2 Fenchelknollen
1 Packung Schafskäse (180 g)
½ Becher Schlagsahne
etwas Olivenöl
Salz, Pfeffer

Küchen-kräuter

Kräuter sind für viele Menschen der Inbegriff des natürlichen Würzens und Verfeinerns. Mit frischen Küchenkräutern wird die Alltagsküche ein Ort unerschöpflicher Kreativität. Nicht allen ist bekannt, dass Kräuter eine heilsame und gesundheitsfördernde Kraft haben: Die Verwendung von frischen Kräutern in der Küche ist ein kleiner, aber effektiver Schritt hin zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Kräuter haben entgiftende und entsäuernde Eigenschaften, sie machen Speisen bekömmlicher und verfeinern durch ihre Aromen jedes Gericht.

Lernen Sie mit diesem Ratgeber die wichtigsten Küchenkräuter in ihrer Wirkung und Anwendung genauer kennen. In zahlreichen Rezepten finden Sie Anregungen, Küchenkräuter beim Zubereiten von Speisen, aber auch gezielt als Heilmittel einzusetzen. Sie brauchen dafür weder Vorkenntnisse, noch einen eigenen Garten oder einen grünen Daumen. Sie können einfach anfangen – und werden schnell merken, dass Gerichte mit Kräutern nicht nur besser schmecken, sondern der Gesundheit ohne allzu großen Aufwand gut bekommen.

ISBN 978-3-96562-012-4

9 783965 620124