



Beratungsstelle für Gartenbau u. Grünordnung
Herr Keller
Tel.: 0741/244-291
E-Mail: peter.keller@landkreis-rottweil.de

K ü c h e n k r ä u t e r

Berg-Bohnenkraut (Winterbohnenkraut) – *Satureja montana* - mehrjährig -

Verwendung: aromatisch-würzig riechendes, etwas scharf schmeckendes Küchenkraut.
Für Bohnengerichte, Fleischspeisen, Kartoffeln, Eintöpfen mit Hülsenfrüchten.
Stets mitkochen.

Liebstöckel (Maggikraut) - *Levisticum officinale* - mehrjährig -

Verwendung: zarte Blätter und Wurzeln zum Würzen von Suppen, Gemüseeintöpfen, Fleischfüllungen und Braten. Sparsam verwenden und immer mitkochen.

Pfefferminze (Krause Minze, Grüne Minze) – *Mentha x piperita* - mehrjährig -

Verwendung: frisch oder getrocknet für Rohsalate, Kräutersuppen, Marinade, Soßen.
Bestandteil der englischen Mintsoße zu Fleisch, besonders Hammel. Als Tee ,
für Kräuternessig und –wein.

Pimpinelle (Kleiner Wiesenknopf) – *Sanguisorba minor* - mehrjährig -

Verwendung: junge Triebe und Blätter zu Salaten, Quark, Eiern, Tomaten, Fisch
Kräutersoßen (Grüne Soße) und –suppen (nicht mitkochen). In Essig oder Zitronensaft
entwickelt sich das Aroma am besten.

Rauke (Wilde Rauke)– *Diplotaxis tenuifolia* - mehrjährig -

Verwendung: Gemüse und Würzpflanze. Junge Blätter als Gemüse. Roh, klein geschnitten
im Misch- oder Rohkostsalat, im Geschmack würziger als Salat-Rauke.

Rosmarin – *Rosmarinus officinalis* - mehrjährig -

Verwendung: sparsam verwenden. Triebspitzen und Blätter zu Fleisch-, Fisch- Grill-,
Kartoffel- und Gemüsegerichten, auch für Kräuterwein, -geist und –tee, Badezusatz

Salbei (Gartensalbei) – *Salvia officinalis* - mehrjährig -

Verwendung: zum Würzen von Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichten, Suppen, Quark,
Tomatensalat. Wegen des strengen Geschmacks nur in kleinen Gaben anwenden.

Schnittlauch – *Allium schoenoprasum* - mehrjährig -

Verwendung: feingeschnitten zu Butterbrot, Quarkspeisen, Eierspeisen und Omeletten. Für
Suppen Salate, Marinaden und Kartoffelgerichte.

Thymian (Winterthymian)– *Thymus vulgaris* - mehrjährig -

Verwendung: starke Würzkraft, nur geringe Mengen. Junge Triebe zu Quark, Fleisch- und Gemüsegerichten, Pizza, Pilzen, Soßen (mitkochen). Für Rohkost, Tomatensalat, Selleriesalat, grüner Salat.

Petersilie – *Petroselinum crispum* - zweijährig -

Verwendung: zu Suppen, Soßen, Gemüse, Salaten, Kartoffeln, Grüner Soße. Als Dekoration für kalte Büfets. Nicht mitkochen, sondern roh zugeben.

Basilicum (Königskraut)– *Ocimum basilicum* - einjährig -

Verwendung: zu Suppen, jungen Gemüsen, weiße Bohnen, Fleisch (Hammel und Lamm), für Diät und Rohkost. Zu Kräutersoßen, Salaten, Tomaten, Kräuterbutter.

Borretsch (Gurkenkraut)– *Borago officinalis* - einjährig -

Verwendung: zu Gurken, Salaten, Fisch, Eiern, Kartoffeln, Quark, Grüner Soße. In Kräutertunken mit anderen Gewürzen, nur sparsam verwenden. Blüten essbar und zur Dekoration.

Dill (Gartendill)– *Anethum graveolens* - einjährig -

Verwendung: zu Mayonnaisen, Salaten, Essig, Tomaten. Quark. Ausgezeichnetes Fischgewürz zu Kochfischen, Schleie und Aal oder zu Fischsuppen. Dillsuppe.

Majoran (Echter Majoran) – *Origanum majorana* - einjährig -

Verwendung: zu Tomatensoße, Geflügel, Schweinefleisch, Wurst, Kartoffeln, Pizza, Rohkost, Hülsenfrüchte und Pilzgerichten. Nur ganz kurz mitkochen und sparsam verwenden.

Hinweis:

Gartenkräuter sind gesundheitlich am wertvollsten, wenn sie frisch geerntet und voll im Duft stehend verwendet werden. Die beste Erntezeit zarter Blätter und Triebe liegt in der Regel vor der Blüte z.B. bei Origano, Minzearten, Pimpinelle, Majoran, Basilikum.

Auch Blüten sind essbar bspw. von Schnittlauch, Borretsch, Thymian, oder Salbei. Wichtig ist, dass Frischkräuter fein geschnitten, aber auch gut und lange gekaut werden. Ausgelöste Geruchs- und Geschmacksempfindungen regen eine intensive Speichel- und Magensaftbildung an. so ist auch die verdauungsfördernde Wirkung vieler Kräuter zu erklären.

Neben dem Haltbarmachen von Kräutern durch Trocknung, können Kräuter zerkleinert, in Eiswürfelschalen oder portionsweise in Folienbeuteln bzw. Alufolien verpackt und eingefroren werden. Diese schonende Methode ist für Petersilie, Dill, Basilikum, Thymian, Estragon, Melisse und Schnittlauch zu empfehlen.