



S geht
Frische!

Kräuter GUIDE



FOODSERVICE
QUALITÄT, DIE ANKOMMT.

Basilikum



4

Bärlauch



5

Koriander



6

Majoran



7

Minze



8

Oregano



9

Petersilie



10

Rosmarin



11

Schnittlauch



12

Salbei



13

Thymian



13

Zitronenmelisse



14

Willkommen in der Kräuterwelt

Kräuter sind wirklich ein spannendes Feld. Nicht nur, dass die vielseitigen Pflanzen unserem Essen den nötigen Pfiff geben, sie setzen sich auch in vielerlei Hinsicht für unsere Gesundheit ein. Bestimmte Kräuter können bei Demenz helfen, andere fördern die Verdauung oder sorgen für schöne Haut und wieder andere unterstützen die Durchblutung oder stärken das Immunsystem.

Es gibt sogar Kräuter, die man in Brautschuhe steckt und die dabei helfen, böse Geister zu vertreiben. In unserer kleinen Kräuterführer haben wir Ihnen Wissenswertes und Wundersames über 12 Kräuter unseres täglichen Lebens und Essens zusammengestellt.



Jeden Tag kräuterfrisch

Wir hoffen, Sie entdecken die eine oder andere Anregung, um Kräuter noch häufiger in Ihren täglichen Speiseplan zu integrieren. Wo Sie am besten auf Kräutersuche gehen können, wissen Sie ja. Bei uns finden Sie die kleinen appetitlichen Wunderwerke in all ihrer täglichen Frische.



Basilikum

Auch bekannt als Suppenbasil, Braunsilge, Königskraut, Josefskraut oder Deutscher Pfeffer.



SAISON

Von Mai bis September



URSPRUNG

Auch wenn Basilikum mediterran anmutet, kommt es ursprünglich aus Indien oder Westasien.



PASST ZU

Es passt zu Salaten, Dips, Quarks, Pesto, Käse, aber auch zu warmen Gemüse-, Nudel- oder Fleischgerichten sowie zu Soßen und Suppen. Besonders gut unterstreicht Basilikum den Tomatengeschmack.



WIE GESUND

Nicht von ungefähr wird Basilikum auch als Heilpflanze bezeichnet. Es lindert Gelenkschmerzen und Entzündungen, baut Stress ab, beruhigt den Magen und geht sogar gegen multiresistente Bakterien vor. Außerdem enthält es viel Vitamin C und K, Calcium, Eisen und Betacarotin.



WICHTIG

Basilikum sollte nie mitgekocht, sondern immer im frischen Zustand kurz vor dem Servieren zum Gericht gegeben werden, da es sonst sein Aroma verliert.



Nice to know

Basilikum passt sowohl zu süßen als auch zu herzhaften Speisen. Beispielsweise harmonisiert Basilikum ausgezeichnet mit einer schaumigen Limettencreme. Auch Panna Cotta mit süßem Basilikumpesto ist ein echter Gaumenschmaus.



Rezept



Klassisches Bruschetta

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------------------------|-----------------------|
| 400 g Cocktailtomaten | 1 Schalotte |
| 50 g Parmesan | 1 Ciabatta-Brot |
| ½ Bund Basilikum | 2 Knoblauchzehen |
| 1 Prise Salz | 8 EL Olivenöl |
| 1 Prise Pfeffer | 2 EL Balsamico Bianco |

Zubereitung

- Brot in Scheiben schneiden.
- Eine Knoblauchzehe halbieren und die Brotscheiben damit abreiben. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze die Brotscheiben mit 4 EL Olivenöl goldbraun rösten.
- Tomaten vierteln sowie Schalotte schälen und fein würfeln. Knoblauch ebenfalls fein würfeln. **Basilikum** in feine Streifen schneiden, einige Blätter zur Seite legen. Parmesan hobeln und zur Seite stellen.
- Alle Zutaten für das Topping, 2 EL Balsamico Bianco, 4 EL Olivenöl, fein gewürfelte Tomaten, Schalotte und Knoblauch zusammen mit dem geschnittenen **Basilikum** in einer Schüssel vermengen. Das warme Brot auf Tellern anrichten, mit den Zutaten belegen und mit dem restlichen **Basilikum** und dem Parmesan bestreuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bärlauch

Auch bekannt als Wilder Knoblauch oder Waldknoblauch.



SAISON

Von Mitte März bis Ende April



URSPRUNG

Der Ursprung des Zwiebelgewächses liegt in Europa, reicht aber heute bis nach Nordasien.



PASST ZU

Bärlauch passt hervorragend auf ein Butterbrot oder in den Salat, in den Kräuterquark, zu Nudeln oder Suppen. Auch für ein Pesto eignet sich Bärlauch ausgezeichnet.



WIE GESUND

Frischer Bärlauch ist reich an Vitamin C. Bärlauch stärkt das Immunsystem und schützt den Körper vor freien Radikalen. Außerdem liefert das Kraut wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Eisen.



WICHTIG

Bärlauch sollte man nach der Blüte nicht mehr essen. Der Geschmack lässt dann nach und der Bärlauch wird leicht bitter.



Nice to know

Der Name Bärlauch kommt daher, dass das Kraut den Bären nach dem Winterschlaf als erste Nahrung dient.



Rezept



Fettuccine mit Bärlauchpesto

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-----------------------|-------------------------|
| 500 g Fettuccine | 80 ml Olivenöl, |
| 100 g Bärlauch | kalt gepresst |
| 20 g Pinienkerne | 1 Spritzer Zitronensaft |
| 20 g Parmesan | 1 Prise Salz |
| | 1 Prise Pfeffer |

Zubereitung

- Für das Pesto die **Bärlauchblätter** waschen, die Stiele entfernen, die Blätter gut abtrocknen und klein schneiden.
- Pinienkerne und das Salz im Mörser zermahlen sowie den **Bärlauch** einarbeiten. Den Parmesan zugeben und sorgfältig unterrühren. Das Öl in dünnem Strahl einlaufen lassen und unterrühren. Zum Schluss mit Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
- Die Fettuccine in genügend Salzwasser al dente kochen. Durchsieben und sehr gut abtropfen lassen.
- Nudeln in einer Schüssel mit dem Pesto mischen, auf Tellern anrichten und servieren.

Koriander

Auch bekannt als Arabische Petersilie.



SAISON

Von Mitte Juli bis Anfang September



URSPRUNG

Ursprünglich stammt Koriander aus dem Mittelmeerraum und dem Mittleren Osten.



PASST ZU

Koriander passt zu Fisch- und Fleischgerichten, kann aber auch zu süßen Desserts und Gebäck serviert werden.



WIE GESUND

Aus dem ätherischen Öl wird eine appetitanregende, verdauungsfördernde, krampflösende und lindernde Wirkung bei Magen- und Darmleniden erzielt. Koriander stärkt das Immunsystem, wirkt antibakteriell sowie durchblutungsfördernd und kann sogar das Wachstum von Pilzen hemmen.



WICHTIG

Frischen Koriander sollte man nicht mitkochen, da er durch die Hitze sehr schnell sein Aroma verliert.



Nice to know

Aufgrund seines warmen, aromatischen und würzigen Duftes wird das Gewürz auch in der Parfümindustrie verwendet.



Rezept



Asiatischer Gurkensalat

Zutaten für 4 Personen

| | |
|----------------------------|-------------------|
| 1 Prise Salz | 3 EL Reisessig |
| 1 Prise Kreuzkümmel | 2 TL Fischsoße |
| ½ Bund Koriander | 3 EL Erdnussöl |
| 200 g Rettich | 4 EL Röstzwiebeln |
| 50 g Erdnüsse, geröstet | 2 Salatgurken |
| 1 Limette | 1 Chilischote |

Zubereitung

- Gurken waschen und in grobe, halbe Scheiben schneiden. Rettich waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Chilischote waschen, Stiel und Samen entfernen und fein schneiden. **Koriander** waschen, trocken schütteln und zupfen.
- Unbehandelte Limette aufschneiden und den Saft auspressen. Mit Reisessig, Fischsoße und Erdnussöl verrühren. Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.
- Die Salatzutaten mit dem Dressing vermengen. Mit Erdnüssen und Röstzwiebeln garniert servieren.

Majoran

Auch bekannt als Wurstkraut.



SAISON

Von Juni bis September



URSPRUNG

Majoran stammt aus Kleinasien oder Zypern. Seine Heimat ist das Mittelmeergebiet, angebaut wird das Gewürz aber auch in Mittel- und Osteuropa.



PASST ZU

Majoran schmeckt sehr gut in deftigen Suppen und Eintöpfen. Darüber hinaus können Bratkartoffeln, Pizzen sowie Soßen und Dips mit dem Gewürz verfeinert werden.



WIE GESUND

Das Gewürz wirkt verdauungsfördernd und lindert Krämpfe sowie Blähungen. Auf die Wirkung dieser Heilpflanze wird seit Jahrhunderten gesetzt.



WICHTIG

Majoran sollte erst kurz vor Ende der Garzeit zum Essen gegeben werden, da die ätherischen Öle des Würzkräutes sich beim Erhitzen schnell verflüchtigen.



Nice to know

Auch die Majoran-Blüten enthalten herrlich würzige Aromen. Zusammen mit grobem Meersalz lässt sich daraus ein dekoratives und zugleich aromatisches Majoran-Blütensalz herstellen.



Rezept



Majoran-Kartoffeln mit Avocado-Zaziki

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-----------------------|----------------------------|
| 1 reife Avocado | 8 EL Olivenöl |
| 2 kg Speisekartoffeln | 5 EL Joghurt |
| 50 g Salatgurke | 1 Hand voll Majoran |
| ½ Bio-Zitrone | 1 Prise Salz |
| 5 Knoblauchzehen | 1 Prise Pfeffer |

Zubereitung

- Backofen auf 230°C (Umluft 210°C) vorheizen.
- Kartoffeln waschen, in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen, abgießen und ausdampfen lassen. Kartoffeln in dicke Spalten schneiden.
- 4 Knoblauchzehen halbieren. Zitrone waschen und in Spalten schneiden. Alles auf einem Backblech mit **Majoran** und 6 EL Olivenöl gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln auf der mittleren Schiene 30–40 Minuten im Ofen kross backen. Nach ca. 15 Minuten die Kartoffeln einmal wenden.
- Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Restlichen Knoblauch schälen und fein hacken. Gurke waschen und grob reiben.
- Avocado, Knoblauch und Gurke mit Joghurt und restlichem Olivenöl (2 EL) vermengen. Zaziki mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit dem Avocado-Zaziki servieren.

Minze

Auch bekannt als Speerminze oder Krause Minze.



SAISON

Von Mai bis Oktober



URSPRUNG

Die meisten Minzarten kommen aus Europa, Asien und Nordamerika.



PASST ZU

Minze passt nicht nur zu herzhaften Gerichten, sondern macht sich auch wunderbar als Tee, in Kuchen oder Eiscreme. Außerdem können verschiedenste Cocktails mit den Blättern gezaubert werden.



WIE GESUND

Die Minze regt die Gallenproduktion an, wirkt appetitanregend und ist keimtötend. Sie hat krampflösende und entblähende Eigenschaften.



WICHTIG

Es gibt rund 30 verschiedene Minzarten weltweit. Die verschiedenen Minzarten unterscheiden sich in Aussehen, Aroma und Geschmacksintensität. Besonders die Pfefferminze enthält einen hohen Mentholanteil.



Nice to know

Für die gesundheitsfördernde Wirkung der Minze ist vor allem das Menthol verantwortlich, das als ätherisches Minzöl auch bei Kopfschmerzen und Atemwegserkrankungen zum Einsatz kommt.



Rezept



Mojito

Zutaten für 4 Personen

| | |
|------------------|-------------------------|
| 20 cl Rum | 8 TL Brauner Zucker |
| 20 cl Sodawasser | 16 EL Crushed Ice |
| 8 Limetten | 16 Blätter Minze |

Zubereitung

- Die unbehandelten Limetten unter fließendem Wasser waschen, trocknen und mit einem scharfen Messer achteln. Die Limettenstücke, braunen Zucker sowie **Minzblätter** in Longdrink-Gläser geben und mit einem Stößel zerstoßen.
- Die Gläser bis zum Rand mit Crushed Ice füllen und mit Rum und Sodawasser auffüllen.
- Mit einer Limettenscheibe am Glasrand und einem **Minzweig** garnieren und mit zwei Strohhalmen servieren.

Oregano

Auch bekannt als Echter Dost.



SAISON

Von Juli bis September



URSPRUNG

Oregano wird weltweit in warmen Gebieten angebaut. Das natürliche Vorkommen ist in fast ganz Europa, Asien und im nord-westlichen Afrika.



PASST ZU

Der würzige, pikant-aromatische Geschmack von Oregano harmoniert hervorragend mit Pizza und Pastasößen sowie mit vielen Gemüsesorten.



WIE GESUND

Oregano wird in der chinesischen Medizin seit Jahrhunderten bei Fieber, Erbrechen, Durchfall und Hautproblemen eingesetzt. Außerdem ist es schleimlösend. Das Oreganoöl gilt aufgrund seines hohen Gehaltes an Phenolen in der Aromatherapie als effektiv gegen Bakterien.



WICHTIG

Oregano lässt sich auch frisch verarbeiten. Seine ätherischen Öle kommen jedoch in den getrockneten Kräutern konzentrierter vor.



Nice to know

Oregano wurde früher als Schutz vor bösen Mächten in den Brautschuh gelegt und in den Brautstrauß eingebunden.



Rezept



Griechische Reispfanne

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------------------|---------------------------------|
| 300 g Naturreis | 2 Lorbeerblätter |
| 600 ml Gemüsefond | ½ Chilischote |
| 300 g Zwiebeln | 3 TL Thymianblatt |
| 400 g Tomaten | 2 TL Oregano |
| 200 g Feta | 2 EL Olivenöl, kalt gepresst |
| 10 g Butter | 2 Knoblauchzehen |
| 240 g Paprika, gelb | 240 g Paprika, grün |
| 240 g Paprika, grün | 1 Prise Salz |

Zubereitung

- Reis im Sieb unter fließendem Wasser abspülen, dann mit den Lorbeerblättern im Gemüsefond zubereiten. Nach dem Ausquellen die Lorbeerblätter entfernen.
- Zwiebeln schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten.
- Die Paprikaschoten waschen bzw. putzen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Chilischote aufschlitzen und die Kerne herauskratzen. Beides zusammen mit **Oregano** und Thymianblatt zu den Zwiebeln geben und kurz anbraten. Reis untermischen und salzen.
- Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und würfeln. Tomatenwürfel auf dem Reis verteilen. Feta darüber bröckeln. Das Gericht vor dem Servieren etwa 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Petersilie

Auch bekannt als Petergrün.



SAISON

Von Mai bis November



URSPRUNG

Die Petersilie kommt wild wachsend sowohl im Mittelmeerraum als auch in Europa vor und hat je nach Sorte krause oder glatte Blätter. Sie zählt dort zu den am meisten verbreiteten Küchenkräutern.



PASST ZU

Das Universalgewürz lässt sich sehr gut mit Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichten zubereiten. Außerdem passt Petersilie zu zahlreichen Suppen, Soßen und Beilagen.



WIE GESUND

Petersilie ist ein wichtiger Nährstofflieferant für die Vitamine A, B, C, D, E, Folsäure und Eisen.



WICHTIG

Die Blätter der Petersilie verwendet man als Gewürzkraut roh oder nur kurz erhitzt, andernfalls verlieren die Blätter ihr typisches Aroma.



Nice to know

Die Petersilie wurde im antiken Griechenland als heilige Pflanze angesehen.



Rezept



Pasta mit Kräuterseitlingen

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------------------------|----------------------|
| 400 g Kräuterseitlinge | 2 Scheiben Weißbrot, |
| 500 g Pasta | altbacken |
| 100 g Kirschtomaten | 4 EL Mascarpone |
| ½ Bund Petersilie | 1 Prise Pfeffer |
| 1 Knolle Knoblauch | 1 Prise Salz |
| 8 EL Olivenöl | |

Zubereitung

- Backofen auf 200°C vorheizen, den Knoblauch schälen, ungeschnitten auf ein Backblech legen und 30 Minuten backen, bis er ganz weich ist. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Dann den Knoblauch aus den Häuten drücken und grob hacken.
- Pasta al dente kochen. 200 ml Pastawasser abschöpfen und bei Seite stellen.
- **Petersilie** waschen und fein hacken. Weißbrot in kleine Stücke krümeln und in einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl goldbraun rösten. Herausnehmen und zur Seite stellen sowie Kirschtomaten halbieren.
- Kräuterseitlinge längs in Scheiben schneiden. 5 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze mit Kirschtomaten darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den gehackten Knoblauch, die Pasta und 100 ml Pastawasser in die Pfanne geben, 2 EL Mascarpone einrühren. Nach und nach restliches Pastawasser und weitere 2 EL Mascarpone hinzufügen, bis eine sämige Soße entsteht. Salzen und pfeffern und zum Schluss die **Petersilie** unterrühren.

Rosmarin

Auch bekannt als Weihrauchkraut.



SAISON

Von April bis September



URSPRUNG

Die Pflanze wächst im westlichen und zentralen Mittelmeerraum, insbesondere in Küstenregionen von Portugal bis zum Ionischen Meer.



PASST ZU

Das Gewürz eignet sich zum Würzen von Fleisch, Fisch und Gemüse. Häufig werden die Rosmarinblätter nach dem Garen wieder aus den Gerichten entfernt. Mit den Blättern können auch Rosmarinkartoffeln, Schmorbraten oder Gemüsepfannen ein besonderes Aroma bekommen.



WIE GESUND

Rosmarin hat eine durchblutungsfördernde und erwärmende Wirkung. So lockert er verspannte Muskeln, hilft bei Rheuma, Muskel- und Gelenkschmerzen und kurbelt den Kreislauf an. Außerdem fördert er die Verdauung.



WICHTIG

Eine zu lange Garzeit lässt Rosmarin blass und bitter werden.



Nice to know

Rosmarin wird sogar als Gedächtnisgewürz bezeichnet, da es die Gedächtnisleistung steigern soll.



Rezept



Rosmarinbutter

Zutaten für 4 Personen

3 Zweige **Rosmarin** 250 g Butter, weich
1 Stück Zitrone, 1 Prise Salz, grob
unbehandelt

Zubereitung

- **Rosmarinzweige** waschen, trocken tupfen und sehr fein hacken. Zitrone waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben.
- Butter in ein hohes Rührgefäß geben und mithilfe eines Handrührgerätes schaumig rühren. **Rosmarin** und Zitronenabrieb unterrühren. Nach Belieben mit grobem Salz abschmecken.
- **Rosmarinbutter** in Backpapier einrollen oder in ein sterilisiertes, verschließbares Gefäß füllen und für 2–3 Stunden im Kühlschrank erkalten lassen.

Schnittlauch

Auch bekannt als Graslauch.



SAISON

Von April bis November



URSPRUNG

Schnittlauch kommt ursprünglich aus den alpinen Hochgebirgen Europas, Asiens und Nordamerikas.



PASST ZU

Schnittlauch kommt in Kombination mit Suppen, Soßen, Fisch- und Eierspeisen sowie Salaten zum Einsatz.



WIE GESUND

Schnittlauch liefert wichtige Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C sowie Carotinoide und wertvolle Mineralstoffe wie z. B. Kalium, Calcium und Magnesium.



WICHTIG

Der Schnittlauch sollte am besten weder gekocht noch gedünstet werden. Nur wenn er roh verzehrt wird, behält er seine Würzkraft.



Nice to know

Das mehrjährige Gewächs kann bei guter Pflege 20 Jahre und älter werden.



Rezept



Schnittlauchpesto

Zutaten für 4 Personen

| | |
|----------------------------|------------------|
| 1 Bund Schnittlauch | 50 g Parmesan |
| 1 Zitrone, unbehandelt | 100 ml Olivenöl |
| 1 Knoblauchzehe | 40 g Pinienkerne |
| 1 Prise Salz | 1 Prise Pfeffer |

Zubereitung

- **Schnittlauch** waschen, trocken tupfen und in grobe Röllchen schneiden. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen, die Schale abreiben sowie etwa die Hälfte des Safts auspressen. Knoblauch pellen und fein schneiden.
- Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Öl goldbraun rösten. Parmesan fein reiben.
- Alle Zutaten, inkl. Öl in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer feinen Paste pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Pesto sofort verwenden oder in einem Einmachglas bis zur Verwendung im Kühlschrank lagern. Nach Anbruch des Glases innerhalb von 2–3 Tagen verbrauchen.

Salbei

Auch bekannt als Gartensalbei, Küchensalbei oder Heilsalbei.



SAISON

Von Mai bis September



URSPRUNG

Das würzige Kraut stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum.



PASST ZU

Salbei passt sehr gut zu mediterranen Gerichten. Dazu gehören zahlreiche Pastagerichte sowie Fisch und Fleisch. Insbesondere Kalbfleisch und Schinken lassen sich perfekt mit dem Kraut anrichten. Auch Gemüsegerichte passen sehr gut zu den würzigen Blättern des Krauts.



WIE GESUND

Salbei wirkt antiseptisch, antibiotisch, antibakteriell und entzündungshemmend. Außerdem wird Salbei bei Halsschmerzen und Halsentzündungen sowie bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt.



WICHTIG

Das Kraut verträgt keine Staunässe. Selbst an heißen Sommertagen kommt der Salbei lange ohne Wasser aus.



Nice to know

Salbei gilt als Abschreckungsmittel für Nagetiere.



Rezept



Salbei-Pasta

Zutaten für 4 Personen

| | |
|----------------------|------------------|
| 500 g Farfalle | 2 Knoblauchzehen |
| 2 Bund Salbei | 1 Prise Chili |
| 2 EL Butter | 1 Prise Salz |
| 6 EL Olivenöl | 1 Prise Pfeffer |
| 4 EL Parmesan | |

Zubereitung

- Den **Salbei** waschen, trocken schleudern und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Farfalle al dente kochen.
- Das Olivenöl zusammen mit der Butter erhitzen. Sobald die Butter leicht bräunt, den **Salbei** zusammen mit dem Knoblauch zugeben. Die Hitze reduzieren und das Ganze einige Minuten schmoren lassen.
- Die Pasta abgießen, abtropfen lassen und in die Pfanne zum **Salbei** geben. Die Pasta gut darin schwenken, salzen und pfeffern und mit Chili würzen. Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Parmesan sowie Pinienkernen garniert servieren.

Thymian

Auch bekannt als Quendel.



SAISON

Von Mai bis September



URSPRUNG

Ursprünglich stammt Thymian aus dem westlichen europäischen Mittelmeerraum. Heute ist sein größtes Anbaugelände allerding die Türkei.



PASST ZU

Thymian passt ausgezeichnet zu Fisch, Grillfleisch, Ragouts und Kartoffeln. Er veredelt auch Gemüsegerichte mit Tomaten, Aubergine, Zucchini und Paprika.



WIE GESUND

Thymian enthält verschiedene ätherische Öle und Antioxidantien, die entzündungshemmend, antibakteriell und antiviral wirken. Er wird häufig als Hausmittel bei Erkältungen und Atemwegserkrankungen eingesetzt, hilft aber auch bei Magenbeschwerden und als Unterstützung des Immunsystems.



WICHTIG

Im Gegensatz zu vielen anderen Kräutern kann Thymian das Kochen sehr gut vertragen.



Nice to know

Thymian hat eine entblähende Wirkung und entschärft besonders fette und schwer verdauliche Speisen.



Rezept



Gegrillter Tintenfisch auf Thymian

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------------------|-------------------------|
| 800 g Tintenfisch | 1 Zitrone, unbehandelt |
| 200 ml Weißwein | 2 Zweige Rosmarin |
| 100 ml Olivenöl | 2 Zweige Thymian |
| 1 Lorbeerblatt | 4 Knoblauchzehen |
| 1 Prise Salz | 3 Stiele Petersilie |
| 1 Prise Pfeffer | |

Zubereitung

- Tintenfisch unter fließendem Wasser kalt abspülen und in einen Topf geben. Mit ausreichend Wasser und dem Weißwein bedecken, Lorbeerblatt und Salz zugeben und für 1 Stunde, bei geringer Hitze, leise köcheln lassen. Hitze abstellen und im Kochwasser abkühlen lassen.
- Inzwischen Knoblauch pellen und fein hacken. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen, halbieren und von einer Hälfte die Schale fein abreiben sowie den Saft auspressen. Rosmarin, **Thymian** und Petersilie waschen, trocken tupfen und klein schneiden.
- Den Tintenfisch in einzelne Tentakeln zerlegen und mit Knoblauch, Zitrone, Rosmarin und **Thymian** in ein verschließbares Gefäß geben. Mit Olivenöl begießen und für 1 Stunde verschlossen im Kühlschrank marinieren.
- Grill anheizen. Tintenfisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und für 5 Minuten rundherum grillen. Mit Petersilie, Pfeffer und Salz bestreuen sowie mit dem Saft der übrigen Zitronenhälfte beträufeln und servieren.

Zitronenmelisse

Auch bekannt als Melisse.



SAISON

Von Juni bis August



URSPRUNG

Die Zitronenmelisse ist im östlichen Mittelmeerraum und in Westasien beheimatet.



PASST ZU

Die frischen und zitronenartigen Blätter passen gut zu Geflügelgerichten, Salaten, Fischgerichten oder in süßer Kombination mit Marmelade.



WIE GESUND

Melisse wirkt entkrampfend, beruhigend und antibakteriell. Überall da, wo rhythmische Abläufe gestört sind, kommt diese Heilpflanze zum Einsatz. Dies betrifft zum Beispiel Herzbeschwerden, Magen-Darm-Leiden, Schlafstörungen oder Kopfschmerzen. Die Zitronenmelisse ist ein echter Stresskiller.



WICHTIG

Die Zitronenmelisse pflegt ein gutes Verhältnis zu jedem beliebigen Kraut und unterstützt sogar das Wachstum ihrer Nachbarn. Nur Basilikum und Zitronenmelisse können nebeneinander nicht wachsen.



nice to know

Zitronenmelisse wurde 1988 zur Arzneipflanze des Jahres gekürt.



Rezept



Zitronen-Tiramisu

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------------------------------|---------------------|
| 250 g Mascarpone | 1 Zitrone |
| 400 g griech. Joghurt | 12 Löffelbiskuits |
| 180 g Lemon Curd | 3 EL Brauner Zucker |
| 2 Päckchen Vanillezucker | 6 Zitronenscheiben |
| 1 Bund Zitronenmelisse | |

Zubereitung

- Unbehandelte Zitrone waschen, trocken tupfen und die Schale mithilfe eines Gemüseschälers oder feinen Reibe abreiben. Den Saft auspressen. ½ Bund **Zitronenmelisse** fein hacken. Mascarpone mit dem Joghurt glatt rühren, Vanillezucker, feingehackte **Zitronenmelisse** und 2–3 EL Zitronensaft sowie Abrieb unterrühren. Lemon Curd in einem Topf leicht erwärmen. Eine viereckige Form mit der Hälfte der Mascarpone-Creme befüllen. Lemon Curd gleichmäßig aufgießen. Löffelbiskuits auflegen. Restliche Mascarpone-Creme auf den Löffelbiskuits verteilen und glatt streichen. Für 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.
- Vor dem Servieren mit braunem Zucker bestreuen sowie mit dem Rest der **Zitronenmelisse** und dünnen Zitronenscheiben garnieren.



Kräuter GUIDE



Interesse?
Mehr Informationen zu
unserer Jahreskampagne
erhalten Sie hier!

edeka-foodservice.de/so-geht-frische



FOODSERVICE
QUALITÄT, DIE ANKOMMT.