



Salvia officinalis.

F. Grönqvist, ad nat. del. et sc.

KÜCHENKRÄUTER MIT GENUSS

Die besten Rezepte und Wissenswertes
zu Sorten, Anbau und Pflege

MIT KRÄUTERPORTRÄTS VON ANDREAS BARLAGE

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.thorbecke.de

Einleitung und Kräuterporträts: Andreas Barlage

Rezepte: Stockfood-Rezepte-Service

Umschlaggestaltung und Layout: Finken & Bumiller, Stuttgart

Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Grafotisak, Grude

Hergestellt in Bosnien und Herzegowina

ISBN 978-3-7995-1563-4

INHALT

Vom Nebendarsteller zum Star!	6
-------------------------------------	---

KRÄUTERPORTRÄTS & REZEPTE

Basilikum	9
Bohnenkraut.....	23
Borretsch	31
Dill	39
Estragon	49
Kapuzinerkresse	57
Kerbel	69
Koriander	77
Liebstöckel	87
Majoran	93
Minze	101
Oregano.....	115
Petersilie	123
Rosmarin.....	133
Salbei.....	143
Schnittlauch	155
Thymian	163
Zitronenmelisse	175

ANHANG

Rezeptregister	182
Über den Autor	184
Bildnachweis.....	184

VOM NEBENDARSTELLER ZUM STAR!

Jeder Fan einer guten Küche wird zustimmen: Kräuter sind für die Zubereitung eines schmackhaften Gerichtes unverzichtbar. Aber sie werden stets und ständig unterschätzt – vielleicht, weil man meist Gemüse oder Fleisch als wichtigste und teuerste Zutat eines Essens in den Fokus stellt. Aber ganz ehrlich: Tomatensalat ohne Basilikum, Bohnen ohne Bohnenkraut, Frikadellen ohne Majoran oder Lammkeule ohne Rosmarin wären doch nur halbe Genüsse, nicht wahr?

In diesem Buch drehen wir den Spieß einmal um. Die Rezepte sind nicht wie üblich nach Hauptzutaten, aus denen sie bestehen, sortiert, sondern nach den Kräutern, die ihnen eine unverwechselbare Note verleihen. Sie prägen Geschmack und Geschehen deutlich und können ganz neu entdeckt werden. Ausgewählt delikate Gerichte, die allesamt dazu einladen, sie zuzubereiten, stellen unmissverständlich klar: So gut haben die bekannten Kräuter noch nie geschmeckt! Vorbei sind die Zeiten, in denen Petersilie als Dekoration lediglich mit einem Salatblatt zum Schnittzel mitgegessen oder etwas Alibi-Schnittlauch über einen Salat gestreut wurde.

Und da wir Ihnen die Qual der Wahl nicht allzu schwer machen möchten,

präsentieren wir die „üblichen Verdächtigen“ aus dem Kräutergarten, den sich jeder im Garten oder auf dem Balkon anlegen kann. Ganz bewusst sind keine Exoten behandelt, für deren Anbau ein Gewächshaus oder ausgefeiltes gärtnerisches Wissen erforderlich ist, damit sich Blätter oder andere Pflanzenteile ernten lassen, deren Aroma mit dem Feinsten, was der Handel zu bieten hat, mithalten kann.

Es ist wirklich nicht schwer – genauso wie man für die Umsetzung der Rezepte kein Meisterdiplom der Kochkunst braucht –, die genannten Kräuter selbst stets in der gewünschten Menge anzubauen und für Zeiten außerhalb der Erntemöglichkeiten zu konservieren.

Im Groben lassen sich Kräuter, die hierzulande gedeihen, einteilen in „mediterrane Kräuter“, die einen sehr sonnigen Standort und vom Boden her gesehen nährstoffarme Bedingungen brauchen, und „klassische Küchenkräuter“, die meist ebenfalls einen Platz an der Sonne benötigen, aber guten Boden und reichlich Nährstoffe bevorzugen wie etwa die beliebtesten Gemüsearten.

Für jede von uns vorgestellte Kräuterart sind die allgemeinen und speziellen Ansprüche im jeweiligen Kapitel dargestellt. Keine Sorge, sie lassen sich mit wenig Mühe erfüllen.

Und falls in Beeten und Gefäßen Platznot herrscht, kann sich jeder viele getopfte Kräuter in der Gemüseabteilung guter Supermärkte, in Bio-Läden oder spezialisierten Gärtnereien besorgen. Solche Töpfe halten sich grundsätzlich eine knappe Woche, bei einigen Kräuterarten zwei oder mehr, auf jedem Fensterbrett und liefern genau die Frische, die sie zum Hochgenuss machen.

Neben dem herrlichen Geschmack haben fast alle Kräuter zusätzlich heilende oder lindernde Inhaltsstoffe. Möglicherweise haben die Menschen sie zunächst in erster Linie medizinisch genutzt, ehe ihre raffinierte Würzwirkung in allerlei klassische Gerichte Eingang gefunden hat – die nun in diesem Buch durch köstliche Überraschungen ergänzt

werden. Salbei und Thymian sind beispielsweise in ihrer Bedeutung selbst durch moderne, synthetisch hergestellte Arzneien noch nicht übertroffen worden.

Nicht zuletzt sei erwähnt, dass so gut wie alle Kräuter nicht nur sehr attraktive Pflanzen sind, sondern auch eine sehr positive Wirkung als Garten- und Balkonpflanze entfalten. Sie tun dem Bodenleben gut und erst recht den vielen Insekten, die Nektar und Pollen suchen und es immer schwerer haben, ihre Nahrung zu finden. Es mag banal klingen, ist aber tatsächlich so: Jeder, wirklich jeder noch so kleine blühende Oregano-Topf oder Minze-Platz im Freien hilft effektiv, um Bienen und Co. satt zu machen. Freilich gilt auch hier: Je mehr, je besser.

Da lacht das Herz, vor allem, wenn die eine Herzkammer für das Kochen und die andere für das Gärtnern schlägt, Nase und Augen jubeln und der Kopf dazu bestätigt: „Du ernährst dich gesund und trägst zu einer Erholung der Umwelt bei.“

Viel Spaß darum beim Entdecken der Gerichte und der Kräuter.

... ich muss nun erst mal in meinen Terrassengarten und danach gleich in die Küche ...

Herzlich

Ihr Andreas Barlage



a. *Ocimum latifolium maculatum*, *Basilic* citri odore,
 b. *Ocimum seu Basilicum* *Basilic*, *Basilien*, *Arumic*. *Ocimum seu Basilicum Indicum ma-*
culatum rubrum. d. *Ocimum vulgare album*, seu *Basilicum*,
 e. *Ocimum minus flore albo*, *Basilic petit*,
 Fleiss *Basilien*.

BASILIKUM

WEITERE DEUTSCHE NAMEN:
Basilienkraut, Königskraut

BOTANISCHER NAME:
Ocimum basilicum

PFLANZENFAMILIE:
Lippenblütler (*Lamiaceae*)

PFLANZENTYPUS/ANBAU ALS:
meist einjährige, krautige,
frostempfindliche Pflanze

HÖHE/BREITE:
20–60 cm/15 cm

WUCHSFORM:
aufrecht, leicht buschig

WUCHSVERHALTEN:
moderate bis zügige
Wuchsgeschwindigkeit,
nicht wuchernd

STANDORT:
sonnig, windgeschützt

BODEN/SUBSTRAT:
fruchtbar, stets mildfeucht,
darf nicht austrocknen

GEEIGNET FÜR:
Beete, Kübel, Balkonkästen,
zeitweise auch als Zimmer-
pflanze

**BESTE PFLANZENTEILE
ZUR VERWERTUNG:**
Blätter, junge Triebspitzen

ANZUCHT/VERMEHRUNG:
Aussaat mit Vorkultur,
Stecklinge von Triebspitzen

PFLANZZEIT(EN):
draußen von Mitte Mai bis
etwa Hochsommer

IDEALE ERNTEZEIT(EN):
durchgehend von Frühsommer
bis Vollherbst

IDEALE KONSERVIERUNGSFORMEN:
Einfrieren, Trocknen, Einlegen
in Speiseöl

Basilikum ist schon seit dem Altertum in Europa und Asien als Gewürz- und sogar als Heilpflanze bekannt. Wo genau diese Pflanze als Wildform beheimatet ist, ist schwer zu bestimmen – man vermutet Indien. Von dort wurde Basilikum wohl nach Ostasien und in den Mittelmeerraum verbreitet. Antike Funde in Ägypten belegen, dass er bereits zur Pharaonenzeit gebräuchlich war.

Nomen est omen

Der Name „Basilikum“ beinhaltet den griechisch-lateinischen Begriff „basilicon“. Übersetzt bedeutet er „königlich“. Schon immer wird Basilikum als eines der feinsten, edelsten Kräuter betrachtet.

In der Heilkunde wurde Basilikum zum Kurieren etwa von Kopfschmerzen oder Appetitlosigkeit eingesetzt. Allerdings stellte sich heraus, dass der zuweilen hohe Gehalt von Estragol und Methyleugenol krebserregend sein kann. Aus diesem Grund wird von einem Einsatz von konzentrierten Dosen des Basilikums als Heilpflanze abgeraten. Für den üblichen Einsatz in der Küche ist Basilikum unbedenklich.

Hierzulande am verbreitetsten ist Basilikum, wenn er einjährig angebaut wird. Da er sehr frostempfindlich ist und allgemein ausgeglichene Wärme, Feuchte und Windstille liebt, sät man ihn im Zimmer oder Gewächshaus ab März bei etwa 20 °C aus. Wer das selber erledigt, pikiert nur kleine Tuffs in Kulturtöpfe und stutzt die erstarkenden Pflanzen so, dass sie buschig und blattreich werden. Gekaufte Töpfe etwa aus dem Supermarkt oder Bio-Laden, die dort neben der Gemüseauslage angeboten werden, sind

meist aus vielen einzelnen Pflanzen zusammengesetzt. Da sie zum zügigen Verbrauch gedacht sind, spielt das Gedränge der Wurzeln und Triebe keine gravierende Rolle. Aber wenn starke Pflanzen den ganzen Sommer über Blätter und Triebspitzen liefern sollen, ist es ratsam, nicht allzu viele von ihnen in einen Topf zu pflanzen.

Basilikum kann bestens mit etwa sieben bis zehn Zentimeter langen Stecklingen vermehrt werden. Sie werden aus abgeschnittenen Triebspitzen gewonnen. Alles, was dann gemacht werden muss, ist: untere Blätter entfernen und die kahlen Triebzonen ins Wasser stellen – die oberen Blätter verbleiben. Zügig bilden sich dann im Wasser junge Wurzeln. Sowie ein Wurzelsystem ausgebildet ist, werden die Pflanzen in übliche lockere Blumenerde getopft und mildfeucht gehalten. Wenn die Triebspitze weiterwächst, etabliert sich die Pflanze. Dann muss sie nur noch gelegentlich gestutzt werden, damit sich reichlich Seitentriebe bilden. Erwachsene Pflanzen profitieren sehr von einer wöchentlichen flüssigen Düngung. Hier reicht die Hälfte der Dosis, die etwa für dauerblühende Sommerblumen vorgesehen ist.

Frost und auch nur kühle Temperaturen etwa unter 16 °C quittiert das aromatische Kraut aus den Subtropen mit Wachstumsstopp, und je kühler es ist, desto mehr Blätter und Triebe sterben ab. Darum sollte es bis zum Frühsommer

besser an einem hellen Ost- oder Westfenster in der Wohnung stehen – und das auch gerne während des Sommers, wenn sich die Luft dort nicht staut. Frühestens ab Mitte Mai darf er an die frische Luft.

Wer jetzt aber denkt, brütende Hitze und direkte Sonneneinstrahlung ist genau das Richtige für Basilikum, irrt. Hitze hält er nur aus, wenn das Substrat, in dem er wurzelt, stets feucht – und nie nass – ist. Sengende Sonne lassen die zarten Blätter vor allem von grün belaubten Sorten rasch verbrennen. Daher sollte Basilikum in der Mittagszeit beschattet sein – auch wenn er auf viel Licht angewiesen ist.

Basilikum scheint also auf den ersten Blick eine kleine Pflanzen-Diva zu sein, die nur Menschen mit grünem Daumen halten können, aber das ist eigentlich nicht der Fall. Er braucht nur ein gewisses Kontinuum an Pflege. Diese Aufmerksamkeit belohnt er reichlich durch das unvergleichliche Aroma seiner vielen Blätter und Triebspitzen.

Geerntet werden sie die ganze Sommersaison hindurch. Auch alle anderen Pflanzenteile, selbst Blüten, sind alles andere als holzig oder fade. Als typische Sorte mit ausgeprägtem Basilikum-Geschmack gilt die einjährig kultivierte 'Genoveser'. Wie alle anderen Varianten lässt sie sich frisch – fein zerhackt oder als ganze Blätter – in der Küche zu allerlei Gerichten verarbeiten. Und wer kennt nicht das Pesto, das Basilikum haltbar macht? Es besteht aus zerkleinerten Blättern und Triebspitzen, die mit etwas Salz in Öl, gerne das von Oliven, eingelegt sind. Diese Form der Konservierung ist alles andere als ein Kompromiss, sondern eine praktische schnelle Ergänzung etwa zu Pasta-Gerichten.

Basilikum kann frisch und mit dem Wiegemesser zerkleinert auch eingefroren werden und verliert dabei nur wenig Aroma. Getrockneter Basilikum hält ebenfalls seinen Geschmack. Dazu werden die Triebe im Sommer geerntet, straff und fest mit einem Gummiband gebündelt und kopfüber zum Trocknen aufgehängt. Am besten gelingt diese Übung im Freien etwa unter einem Terrassendach während einer Hitze-phase. Sobald das Laub rascheltrocken ist, kommt eine Kräutermühle oder wieder das Wiegemesser zum Einsatz. Trocknen, zerkleinerten Basilikum dann einfach in luftdicht verschließbare Gläser füllen, diese beschriften und in einen dunklen Vorratsschrank bei Zimmertemperatur stellen – fertig. So hat man stets feine Würze parat, die etwa Pizzen oder Suppen eine feine Note verleiht.

Neben den grünlaubigen Sorten gibt es auch sehr attraktive Selektionen mit rotem Laub, die vor allem im Frühsommer in gut sortierten Gartencentern und Spezialgärtnereien erhältlich sind. Dort finden sich sogar auch Basilikum-Spielarten, die mehrjährig kultiviert werden können und sich zu eindrucksvollen, etwa brusthohen Kübelpflanzen aufbauen. Auch diese gibt es in hübschen Blattfarben und -formen. Weil sie besonders reich blühen, sind sie Magneten für hungrige Insekten. Da sie ebenfalls nicht winterhart sind, brauchen sie ein helles Winterquartier mit Temperaturen um 15 °C. Dort werden sie angepasst, sprich vorsichtig, gegossen. Im April bekommen die Pflanzen einen Stutzschnitt. Je nach Zustand der Büsche werden diese nur leicht in Form gebracht oder tiefer gekappt – keine Sorge, die Pflanzen regenerieren sich ausgesprochen gut. ●





VEGETARISCH

BASILIKUMBROT

VORBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

RUHEZEIT: 1 STUNDE 15 MINUTEN

BACKZEIT: 45 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 2 BROTE

Teig

- 600 g Mehl + etwas zum Arbeiten
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Zucker
- 30 ml Olivenöl
- 1 TL Salz

Füllung

- 3 Handvoll Basilikum
- ½ Handvoll Nüsse, z. B. Mandeln
- 100 g geriebener Hartkäse, z. B. Parmesan, Emmentaler
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Das Mehl in eine Rührschüssel sieben und mittig eine Mulde eindrücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit dem Zucker, 50 ml Wasser und etwas Mehl vom Rand verrühren. Den Vorteig 5–10 Minuten gehen lassen, dann das Olivenöl, das Salz und 250 ml Wasser dazugeben. Alles mit dem Knethaken zuerst langsam vermengen, dann den Teig auf hoher Stufe kurz kneten, bis er geschmeidig ist und sich vom Schüsselrand löst. Zugedeckt an einem warmen Ort 50–55 Minuten gehen lassen.
2. Für die Füllung das Basilikum waschen, trockenschüttern, die Blätter abzupfen und zusammen mit den Nüssen, dem Parmesan und dem Olivenöl in einen Mixer geben. Alles nicht zu fein mixen, mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
3. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig in zwei Portionen teilen, auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zwei Rechtecke (ca. 35 × 25 cm) ausrollen und jeweils mit der Hälfte der Füllung bestreichen, dabei ringsum einen ca. 1,5 cm breiten Rand frei lassen. Die Teiglinge von der langen Seite her aufrollen und mit einem scharfen Messer längs halbieren. Jeweils beide Stränge umeinander schlingen und die Enden andrücken. Die Basilikumzöpfe auf das vorbereitete Blech legen und nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen.
4. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. Das Blech in den Ofen schieben und die Basilikumbrote in 40–45 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und lauwarm oder kalt servieren.



Umbelliferae.



446. *Levisticum officinale* Koch. Gebrauchliches Liebstöckel.

LIEBSTÖCKEL

WEITERE DEUTSCHE NAMEN:
Maggikraut, Liebstengel

BOTANISCHER NAME:
Levisticum officinale

PFLANZFAMILIE:
Doldenblütler (*Apiaceae*)

PFLANZENTYPUS/ANBAU ALS:
mehrjährige Staude

CA. HÖHE/BREITE:
ca. 80–200 cm/bis ca. 60 cm

WUCHSFORM:
aufrecht, mäßig verzweigt

WUCHSVERHALTEN:
geschlossen wachsend

STANDORT:
sonnig bis halbschattig

BODEN/SUBSTRAT:
fruchtbar, humos, nicht völlig austrocknend

GEEIGNET FÜR:
Beete und Gefäße im Freien

**BESTE PFLANZENTEILE
ZUR VERWERTUNG:**
Laub

ANZUCHT/VERMEHRUNG:
Aussaart im Freiland

PFLANZZEIT(EN):
ab April bis Mai

IDEALE ERNTEZEIT(EN):
durchgehend während der Wachstumsphase

IDEALE KONSERVIERUNGSFORMEN:
Einfrieren, Trocknen, Einlegen in Öl

Liebstöckel ist auch als Pflanze eindrucksvoll. Diese Staude, die lange an einem Platz stehen kann, wird jedes Jahr größer und liefert damit immer mehr Blätter zur Verwertung. Im Frühling entspringen aus der Wurzel stets alle neuen Triebe und es baut sich eine ornamentale, prägnante Pflanzenerscheinung auf, die Mannshöhe erreichen kann.

Nomen est omen

Erstaunlicherweise ist in der bekannten Maggi-Flüssigwürze kein Liebstöckel-Kraut verarbeitet, wengleich der Geschmack sich stark ähnelt.

Die Pflanze stammt aus Kleinasien.

Im Mittelalter wurde sie als Aphrodisiakum angesehen; als „Stöckel der Liebe“ – daher der gebräuchlichste Name.

Allerdings ist sie nur bis etwa zur Blütezeit attraktiv und beerntbar. Im Hochsommer vergilben Blätter und Triebe und ziehen ein. Der dekorative Eindruck ist spätestens im Herbst dahin, wenn nicht andere hochwachsende Nachbargewächse ihren Laub- und Blütenmantel ausbreiten – Sonnenblumen wären eine gute Idee dazu.

Unser auch als Maggi-Kraut bekanntes Gewächs (ich nenne es mit Vorliebe „Magie-Kraut“, weil es zu meinen Lieblingen zählt) benötigt einen nährstoffhaltigen Boden, auf dem etwa auch Kohlgemüse oder Tomaten gut gedeihen würden. Steht die Pflanze trocken, kommt sie zu einem vorgezogenen Zeitpunkt zur Notblüte und bricht eher

im Jahr zusammen. Ansonsten ist Liebstöckel unkompliziert und verträgt auch Halbschatten.

In Gefäßen sprengt *Levisticum officinale* meist nach ein, zwei Jahren die vorgegebenen Grenzen. Gelegentlich werden jedoch im Handel auch Selektionen für das „Pöttchengärtnern“ angeboten, die etwas verhaltener wachsen sollen.

Am leichtesten lässt sich Liebstöckel durch Teilung im Erstfrühling vermehren. Die Pflanze ist voll winterhart. Eine Aussaat im März im Zimmer ist ebenfalls möglich und die Setzlinge kommen im Frühsommer ins Freie. Allerdings reichen eine oder zwei Pflanzen voll und ganz für den Hausgebrauch. So ist es ratsamer, sich eine Jungpflanze anderweitig zu besorgen – es sei denn, es gilt eine ganze Nachbarschaft mit diesem Klassiker für die Küche zu versorgen.

In Zeiten, in denen frische Liebstöckelblätter nicht verfügbar sind, kommen sie getrocknet zum Einsatz. Bis es soweit ist, dass die Pflanzen wieder Nachschub liefern, halten sie zuverlässig ihr Aroma – wenn sie luftdicht und dunkel aufbewahrt werden, versteht sich. Wer größere Mengen von Liebstöckel geerntet hat, kann sie selbst als ganze Blätter ohne Stiele blanchieren und einfrieren. Sie sind ein köstliches Gemüse, wenn man sie wie Blattspinat zubereitet. ●



LACHSFORELLEN- RÖLLCHEN

mit Gemüse und Liebstockelpesto

VORBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN
ZUBEREITUNGS-/GARZEIT: 15 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Pesto

- 3 Stängel Petersilie
- 2 Stängel Liebstockel
- 2 EL Pinienkerne
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL geriebener Parmesan

Fisch

- 4 Lachsforellenfilets à ca. 125 g
- 1 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone

Gemüse

- 200 g Baby-Patisson-Kürbisse
- 150 g Zuckerschoten
- 100 g Kirschtomaten
- 2 Stängel Thymian
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Außerdem

- Holzspieße

1. Für das Pesto die Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Grob hacken, etwas davon zur Seite stellen und den Rest in einen Mixer geben. Pinienkerne, Öl, Salz, Pfeffer und Parmesan dazugeben und zu einem Pesto mixen.
2. Die Fischfilets trockentupfen und nicht zu eng aufrollen. Mit Holzspießen fixieren, mit Öl bepinseln und hochkant in einen Dämpfeinsatz setzen. Etwas vom Pesto auf den Röllchen verteilen und diese über Wasserdampf 7–8 Minuten dämpfen. Die Zitrone in Spalten schneiden.
3. Die Patissons waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten und die Tomaten waschen und die Tomaten halbieren. Den Thymian waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.
4. Das Gemüse in einer Pfanne im Olivenöl 3–4 Minuten andünsten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit den Lachsforellenröllchen auf Tellern anrichten. Mit Thymianblättchen bestreuen und alles mit dem übrigen Pesto beträufeln. Mit den restlichen gehackten Kräutern garnieren und zum Servieren die Zitronenspalten dazu reichen.

REZEPTREGISTER

Nach Alphabet

- A**
Äpfel mit Zwiebeln, Salbei und Bohnenkraut, gebratene 28
Apfeltarte mit Brie und Thymian, pikante 168
- B**
Basilikumbrot 18
Basilikum-Confit 21
Basilikumcremesuppe mit Knoblauch 13
Bohneneintopf mit Tofu und Birnen, bunter 24
Bohnensuppe mit Tafelspitz und Kartoffeln 26
Brokkoli-Taboulé mit frischer Minze 106
Bruschetta mit Frischkäse, Pfirsich, Honig und Thymian, süße 172
Bunter Bohneneintopf mit Tofu und Birnen 24
Butternusskürbis-Küchlein mit Majoran 95
- C**
Cashew-Frischkäse mit Misopaste und frischem Schnittlauch 160
- D**
Dillcremesuppe mit Lachs 40
- E**
Erbsensuppe mit Birnen und Minze 105
- F**
Fleischbrühe mit Basilikum-Kalbsklößchen 14
Focaccia mit roten Weintrauben & Rosmarin 134
Frühlingsrollen mit Borretschblüten und Garnelen 32
Frühlings-Taboulé mit Kräutern und gegrilltem Halloumi, würziges 43
- G**
Gebratene Äpfel mit Zwiebeln, Salbei und Bohnenkraut 28
Gemüsestrudel mit warmer Schnittlauchsauc 158
Gurkendrink mit Limone, Dill und Borretschblüten 36
- Gurkensalat mit Burrata und Kapuzinerkresseblüten 62
- H**
Heidelbeer-Melisse-Skyr mit Kardamom 180
Hühnerbrust mit Penne in cremiger Estragonsauce 52
- I**
Ingwer-Zitronen-Risotto mit Pak Choi und Korianderpesto 80
- K**
Kapuzinerkressesuppe 61
Karottenpilaf mit Korianderpesto 84
Kartoffel-Zucchini-Püree mit Liebstöckel und schwarzem Salz 88
Kerbelschaumsüppchen mit Gänseblümchen 70
Knusprige Süßkartoffelblätter mit Oregano-Salz 121
Kräuternocken mit Parmesan und Basilikum 17
Kürbis mit Zitronen-Oregano-Reis, mit Feta gefüllter 118
Kürbisgnocchi mit Salbei 147
- L**
Lachs mit Dillkruste auf Fenchelbett vom Blech 44
Lachsforellenröllchen mit Gemüse und Liebstöckelpesto 91
Lamm im Kapuzinerkresse-Mantel 66
Lamm-Minze-Burger mit Apfel-Kohl-Salat im Briochebrötchen 110
Libanesischer Petersiliensalat mit Couscous 126
Libanesischer Salat mit Falafeln 108
Linsensalat mit Kapuzinerkresse und Halloumi, sommerlicher 65
- M**
Mandel-Petersilien-Nocken mit Apfel-Fenchel-Salat 129
Minikürbisse gefüllt mit Kerbel-Risotto und gerösteten Haselnüssen 73
Minzeis mit Chocolate Chips 113
- Mit Feta gefüllter Kürbis mit Zitronen-Oregano-Reis 118
- N**
Neue Kartoffeln mit Radieschen und Estragonsauce 55
- O**
Obstsalat mit Kokos und Melissenpesto 179
Ofengemüse mit Pesto aus Walnüssen und Zitronenmelisse 176
Ofenmakrele mit Chili, Ingwer und Koriandersauce 83
- P**
Pasta mit Erbsen-Kerbel-Pesto und Pancetta 74
Petersilien-Dill-Hummus 130
Petersiliensalat mit Couscous, libanesischer 126
Petersilienwurzelcremesuppe 125
Pikante Apfeltarte mit Brie und Thymian 168
Pilz-Ziegenkäse-Ravioli mit brauner Estragonbutter 50
Porchetta mit Salbei-Fenchel-Füllung 148
- R**
Ravioli mit Borretschblüten, Salbei und knusprigen Zwiebeln 34
Rosmarin-Apfel-Gelee 141
Rosmarin-Cracker mit Kürbis-Tahini-Dip 136
Rosmarincreme mit Beerenkompott und Amaretti-Bröseln 138
- S**
Salat mit Falafeln, libanesischer 108
Salbeiblütenbutter 152
Schellfisch mit Dillsauce 47
Schnittlauch-Frittata 156
Sommerlicher Linsensalat mit Kapuzinerkresse und Halloumi 65
Steckrüben-Majoran-Mus mit Anis-Ziegenkäse und brauner Butter 99
Steinpilzbutter mit Oregano 117
Süße Bruschetta mit Frischkäse, Pfirsich, Honig und Thymian 172

Süßkartoffelblätter mit Oregano-Salz, knusprige 121
Süßkartoffelpüree mit Salbei-Knoblauch-Butter 151
Süßkartoffelsuppe mit Limetten-Koriander-Gremolata 79

Nach Gerichten

Suppen

Basilikumcremesuppe mit Knoblauch 13
Bohnensuppe mit Tafelspitz und Kartoffeln 26
Dillcremesuppe mit Lachs 40
Erbsensuppe mit Birnen und Minze 105
Fleischbrühe mit Basilikum-Kalbsklößchen 14
Kapuzinerkressesuppe 61
Kerbelschaumsüppchen mit Gänseblümchen 70
Petersilienwurzelcremesuppe 125
Süßkartoffelsuppe mit Limetten-Koriander-Gremolata 79

Vorspeisen & Snacks

Frühlingsrollen mit Borretschblüten und Garnelen 32
Mandel-Petersilien-Nocken mit Apfel-Fenchel-Salat 129
Süße Bruschetta mit Frischkäse, Pfirsich, Honig und Thymian 172
Toasties mit Aprikosenmarmelade, Ziegenkäse und Thymian 171

Beilagen

Gebatene Äpfel mit Zwiebeln, Salbei und Bohnenkraut 28
Kartoffel-Zucchini-Püree mit Liebstöckel und schwarzem Salz 88
Knusprige Süßkartoffelblätter mit Oregano-Salz 121
Steckrüben-Majoran-Mus mit Anis-Ziegenkäse und brauner Butter 99
Süßkartoffelpüree mit Salbei-Knoblauch-Butter 151

Salate

Brokkoli-Taboulé mit frischer Minze 106
Gurkensalat mit Burrata und Kapuzinerkresseblüten 62
Libanesischer Petersiliensalat mit Couscous 126

T

Thymian-Huhn mit Weizen, Pilzen und Spinat 166
Toasties mit Aprikosenmarmelade, Ziegenkäse und Thymian 171
Tomatentarte mit Majoran 96

Libanesischer Salat mit Falafeln 108
Sommerlicher Linsensalat mit Kapuzinerkresse und Halloumi 65
Würziges Frühlings-Taboulé mit Kräutern und gegrilltem Halloumi 43

Vegane Hauptgerichte

Bunter Bohneneintopf mit Tofu und Birnen 24
Karottenpilaf mit Korianderpesto 84
Neue Kartoffeln mit Radieschen und Estragonsauce 55

Vegetarische Hauptgerichte

Gemüsestrudel mit warmer Schnittlauchsauce 158
Ingwer-Zitronen-Risotto mit Pak Choi und Korianderpesto 80
Kräuternocken mit Parmesan und Basilikum 17
Kürbisgnocchi mit Salbei 147
Minikürbisse gefüllt mit Kerbel-Risotto und gerösteten Haselnüssen 73
Mit Feta gefüllter Kürbis mit Zitronen-Oregano-Reis 118
Ofengemüse mit Pesto aus Walnüssen und Zitronenmelisse 176
Pilz-Ziegenkäse-Ravioli mit brauner Estragonbutter 50
Ravioli mit Borretschblüten, Salbei und knusprigen Zwiebeln 34
Schnittlauch-Frittata 156

Fischgerichte

Lachs mit Dillkruste auf Fenchelbett vom Blech 44
Lachsforellenröllchen mit Gemüse und Liebstöckelpesto 91
Ofenmakrele mit Chili, Ingwer und Koriandersauce 83
Schellfisch mit Dillsauce 47

W

Würziges Frühlings-Taboulé mit Kräutern und gegrilltem Halloumi 43

Hauptgerichte mit Fleisch

Hühnerbrust mit Penne in cremiger Estragonsauce 52
Lamm im Kapuzinerkresse-Mantel 66
Lamm-Minze-Burger mit Apfel-Kohl-Salat im Briochebrötchen 110
Pasta mit Erbsen-Kerbel-Pesto und Pancetta 74
Porchetta mit Salbei-Fenchel-Füllung 148
Thymian-Huhn mit Weizen, Pilzen und Spinat 166

Desserts

Heidelbeer-Melisse-Skyr mit Kardamom 180
Minzeis mit Chocolate Chips 113
Obstsalat mit Kokos und Melissenpesto 179
Rosmarincreme mit Beerenkompott und Amaretti-Bröseln 138

Brot & Gebäck

Basilikumbrot 18
Butternusskürbis-Küchlein mit Majoran 95
Focaccia mit roten Weintrauben & Rosmarin 134
Pikante Apfeltarte mit Brie und Thymian 168
Rosmarin-Cracker mit Kürbis-Tahini-Dip 136
Tomatentarte mit Majoran 96

Kräuterbutter, Dips, Pesto & Aufstriche

Basilikum-Confit 21
Cashew-Frischkäse mit Misopaste und frischem Schnittlauch 160
Petersilien-Dill-Hummus 130
Rosmarin-Apfel-Gelee 141
Salbeiblütenbutter 152
Steinpilzbutter mit Oregano 117

Kräuterdrinks

Gurkendrink mit Limone, Dill und Borretschblüten 36

Über den Autor

Geboren 1963 in der westfälischen Kleinstadt Harsewinkel, sammelte Andreas Barlage bereits als Teenager die ersten Erfahrungen beim Gärtnern im elterlichen Garten. Nach seinem Gartenbaustudium an der Uni Hannover arbeitete er von Anfang an in der Grünen Branche, seit etwa 20 Jahren tritt er in Erscheinung als Autor, Redakteur und Referent. Im Zuge seiner Tätigkeit ist er mehrfach umgezogen und hat an jedem seiner Domizile neue Gartensituationen vorgefunden und weitergestaltet. Kein Wunder, dass er mit vielen Standortbedingungen und den Pflanzen, die darin wachsen, vertraut ist. Zahlreiche Bücher mit Ratgeber-Charakter aus seiner Hand spiegeln das bereits wider. Bei Thorbecke erschien von ihm bereits „Ans Herz gewachsen – ein Gärtner und seine Lieblingspflanzen“, „Woher wissen Wurzeln wo unten ist?“ und „Wie kommt die Laus aufs Blatt?“. Die beiden erstgenannten Bücher erreichten beim Deutschen Gartenbuchpreis 2014 beziehungsweise 2019 den ersten Platz in der Kategorie „Gartenprosa“; „Wie kommt die Laus aufs Blatt?“ wurde 2021 mit dem dritten Platz in derselben Kategorie ausgezeichnet.

Für dieses Buch hat er mit einem Team professioneller Rezeptentwickler und -fotografen zusammengearbeitet, die seine Kräuterporträts mit modernen und gelingsicheren Kräuterrezepten und wunderschönen Fotos begleiten.

Bildnachweis

Guimpel, Friedrich/Schlechtendal, Dietrich F. von, Abbildung und Beschreibung aller in der Pharmacopoea Borussica aufgeführten Gewächse, 1830 (Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf): Seite 2, 114, 162; Weinmann, Eigentliche Darstellung, 1735 (Württembergische Landesbibliothek, Stuttgart): Seite 8, 56, 68, 92, 100, 122, 142, 174; mauritius images/Garden World Images/Floramedia: Seite 11; © StockFood/Profimedia: Seite 12, 19; © StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Neubauer, Mathias: Seite 15, 136; © StockFood/Schall, Ewgenija: Seite 16; © StockFood/PhotoCuisine/Balme, Martin: Seite 20; Dressendörfer, Werner (Trew, Herbarium Blackwellianum, 1750–1773): Seite 22, 48; © StockFood/für ZS Verlag/Schütz, Anke: Seite 25; © StockFood/Wischniewski, Jan: Seite 26, 45, 153, 177; © StockFood/Streeter, Clive: Seite 29; Thomé, Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz, 1903 (Württembergische Landesbibliothek, Stuttgart): Seite 30, 38, 76, 86, 132, 154; © StockFood/Lindeblad, Matilda: Seite 33; © StockFood/Zarotti, Zaira Lavinia: Seite 34; © StockFood/Bergmann, Meike:

Seite 37; © StockFood/Arras, Klaus: Seite 41; © StockFood/PhotoCuisine: Seite 42, 53, 72, 108, 173; © StockFood/StockFood Studios/Neubauer, Mathias: Seite 46, 124; © StockFood/Are Media: Seite 50, 107, 168; © StockFood/Immediate Media/Olive: Seite 54, 119, 170; Unsplash/maylee: Seite 59; © StockFood/Krimshandl-Tauscher, Sandra: Seite 60; © StockFood/Einenkel, Udo: Seite 63; © StockFood/Thorpe, Lara Jane: Seite 64; © StockFood/Rüther, Manuela: Seite 67; © StockFood/für ZS Verlag/Kramp + Gölling: Seite 71, 81; © StockFood/Klambt Style-Verlag/Hoersch, Julia: Seite 75; © StockFood/Klambt Style-Verlag/Schardt, Wolfgang: Seite 78; © StockFood/StockFood Studios/Holsten, Ulrike: Seite 82; © StockFood/Immediate Media/Good Food: Seite 85; © StockFood/Schindler, Martina: Seite 89; © StockFood/Urban, Martina: Seite 90; © StockFood/PhotoCuisine/Kerouédan: Seite 94; © StockFood/Lisa Nieschlag Fotografie: Seite 97; © StockFood/Westermann, Jan-Peter: Seite 98; Unsplash/rasa-kasparaviciene: Seite 103; © StockFood/Hendey Gough, Magdalena: Seite 104, 112;

© StockFood/CliQQ Photography: Seite 111; © StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Kramp + Gölling: Seite 116, 140, 181; © StockFood/Klambt Style-Verlag/Neubauer, Mathias: Seite 120; © StockFood/Kutschka, Christian: Seite 127; © StockFood/StockFood Studios/Sporrer, Brigitte: Seite 128; © StockFood/Tolhurst, Charlotte: Seite 131; © StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Schardt, Wolfgang: Seite 135; © StockFood/Jalag/Neubauer, Mathias: Seite 139; Unsplash/zora-kalai: Seite 145; © StockFood/Sporrer, Brigitte: Seite 146; © StockFood/News Life Media: Seite 149; © StockFood/Neufing, Simone: Seite 150; © StockFood/Buroh, Nikolai: Seite 157; © StockFood/Raider, Peter: Seite 158; © StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Riis, René: Seite 161; mauritius images/Garden World Images/GWI/Rita Coates: Seite 165; © StockFood/Profimedia: Seite 166; © StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Hoersch, Julia: Seite 178.

Der Verlag dankt den Rechteinhabern für die Genehmigung zum Abdruck.

