

DIE GUTE ÖSTERREICHISCHE KÜCHE

Die besten
Kräuter-Rezepte



Inklusive 20
Wildkräuter-
Rezepten



Weltbild



Elisabeth Wagner

Die besten Kräuter-Rezepte



Weltbild

Inhalt



Die gute Kräuterküche 5

Küchenkräuter aus eigener Ernte 6
Die gute Kräuterküche 8

Wildkräuterpraxis 10
Wildkräuterporträts 12



Die besten Speisen mit Wildkräutern 17

Kalte Gemüsesuppe 18
Vogelmieresuppe 20
Apfelsalat mit Gänseblümchen 22
Sommersalat 23

Bunter Wildkräutersalat 24
Eiersalat mit Bärlauch 26
Cremiger Wildkräuter-Topfen .. 27
Erdäpfel-Omelett mit Kräutern 28

Brennnesselspinat mit Spiegelei	30	Erdäpfelkas mit Kräutern	37
Nudeln mit Meeresfrüchten	32	Pikante Reistorte	38
Weißkraut mit Giersch	33	Wildkräuterbrot	40
Wildkräutertorte	34	Löwenzahn-Weingelee	42
Gebackene Kleeblüten	36		



<i>Die besten Speisen mit Küchenkräutern</i>		45	
Frühlingsuppe mit Wurst	46	Schwammerl-Palatschinken	70
Kräutersalat mit Putenschnitzel	48	Hendl mit Kräuterreis	72
Forellengebrote mit Dill	50	Spargelkuchen mit Basilikum	74
Paradeiserbrote mit Rucola	52	Bärlauch-Dinkelsemmeln	76
Eier-Napferl	54	Kräuter-Blini	78
Zander mit Pesto	56	Kräuterpesto	80
Gemüseplatte mit Blüten	58	Eingelegter Knoblauch	82
Melanzani-Rollen	59	Apfelpie	84
Fischfilet mit Kräutersauce	60	Waldmeister-Bowle	86
Hirse mit Petersil	62	Minzelimonade mit Wein	88
Gefüllte Kräuterente	64	Birnenmarmelade	90
Cannelloni mit Gemüse	66	Süßer Pfefferminztopfen	92
Hendl mit Lavendel	68	Thymian-Kekserl mit Honig	94

Bildnachweis/Über dieses Buch 96



A top-down view of various fresh herbs on a rustic wooden surface. On the left is a piece of ginger root. In the upper center is a bunch of dill with its characteristic yellow flowers. Below the dill is a bunch of flat-leaf parsley. In the bottom right corner, there are several large, vibrant green basil leaves. The background is a weathered wooden plank surface.

Die gute Kräuterküche

Wie Sie Küchenkräuter selber ziehen,
Wildkräuter anhand von Kurzporträts erkennen
und Kräuter richtig verwenden, erfahren Sie
auf den folgenden Seiten.

Küchenkräuter aus eigener Ernte

Das Kräuterbeet in Küchennähe ist für Gartenbesitzer selbstverständlich die erste Wahl, doch die meisten Küchenkräuter gedeihen gut in geräumigen Balkonkästen und großen Blumentöpfen. Da man einen Balkon nicht unbegrenzt belasten darf, sollte man leichte Kunststofftöpfe und Pflanzsäcke wählen, denn Holzkästen und Töpfe aus Ton oder Terrakotta wiegen leer schon einige Kilogramm. Auf Terrasse und Dachterrasse können Sie Pflanztröge nehmen – je nach Größe fassen sie fünf oder mehr Kräuterpflanzen. In großen Gefäßen wachsen Kräuter und Gemüse auch gemeinsam: Feuerbohnen passen zum Bohnenkraut, Gurken zum Borretsch, Paradeiser zu Basilikum.



KRÄUTER IM TOPF

Für manche Sommerkräuter sind Töpfe ideal: Basilikum ist im Blumentopf am besten vor Schnecken geschützt. Es braucht einen hellen, warmen Platz und sollte regelmäßig gegossen werden. Besorgen Sie sich am besten unterschiedliche Sorten aus der Gärtnerei, die Sie in lockere, nährstoffreiche Erde setzen. Beim Ernten pflückt man möglichst nicht einzelne Blätter, sondern ganze Blatttriebe, damit das Kraut buschig wird und den ganzen Sommer über üppig sprießt.

Auch Rosmarin gedeiht prächtig in Töpfen. Die wärmeliebenden Pflanzen können Sie nur auf dem verglasten Balkon, im Gewächshaus oder mit einer dicken Schicht Vlies überwintern. Lavendel sollten Sie *einpacken*; die Pflanzen sind zwar weniger frostempfindlich, doch nach einem harten Winter treiben sie nur noch schlecht aus.

Wo genug Platz ist, hängen Sie Drahtkörbe mit Mooseinlage auf: gut in der Wand verankert, fassen sie drei bis vier Kräuterpflanzen. Am schönsten sind Sorten, die nicht zu hoch wachsen oder hängende Triebe ausbilden wie einige Varietäten von Rosmarin, Kapuzinerkresse oder Minze.

Auch alle einjährigen Kräuter eignen sich für Blumentopf und Balkonkasten: Dill, Borretsch, Kerbel, Koriander, Rucola oder Kresse. Rucola, Borretsch und Dill vermehren sich dabei von selbst, weil sie reichlich Samen bilden. Oft wachsen sie dann sogar als »Begleiter« in den Töpfen von Gurken, Paradeisern und Paprika. Salatrucola



KRÄUTER FÜRS BEET

Fürs Beet sind alle Kräuter geeignet, die ausladend wachsen und/oder dichte Teppiche bilden: Oregano, Majoran, Waldmeister (→ Seite 86), Petersil und Zitronenmelisse. Estragon braucht Platz, weil er etwa 1 m hohe Triebe und dazu waagrechte Wurzeläusläufer bildet. Salbei wächst am richtigen Standort zu einem stattlichen Busch mit dekorativen Blüten heran, und die meisten Minzesorten lieben sehr feuchten Boden. Bohnenkraut und Thymian können Sie im Topf zwar ziehen, doch nach meiner Erfahrung bleiben die Pflanzen schwächlich und entwickeln nicht genügend Aroma, während beide Kräuter im Gartenbeet ausgezeichnet gedeihen.

verwildert gewöhnlich, das heißt, die Pflanzen bilden im zweiten Vegetationsjahr schmale, kräftige Blätter, die noch würziger schmecken als im ersten Jahr. Der Vorteil: Rucolapflanzen sind winterhart und treiben schon im zeitigen Frühjahr neu aus, wenn sonst nur die Wildkräuter Löwenzahn, Knoblauchsrauke und Brennnessel sprießen.

Lavendel ist im Topf und im Beet höchst dekorativ: Er verbreitet sich über Samen, wenn er genügend Platz hat, und bildet im Laufe der Jahre lauter neue Pflanzen. Bärlauch vermehrt sich durch Zwiebelchen und Samen und breitet sich großflächig aus, und Schnittlauch wächst im Beet zu großen Stöcken heran. Alle diese mehrjährigen Pflanzen sind winterhart und müssen nur jedes Frühjahr zurückgeschnitten werden, damit sie üppig austreiben.

Tipp

Wenn Sie nicht selbst ernten können, sollten Sie Kräuter nur in Töpfchen kaufen. Bundware ist häufig überlagert und deshalb ohne Aroma.

Die gute Kräuterküche



Alle Kräuter, ob gesammelt, geerntet oder gekauft, müssen Sie genauso waschen wie Salat oder Gemüse. Am besten geht das in einer Schüssel mit kaltem Wasser: Die Kräuterzweige darin schwenken und dann gut trockentupfen. Für Mengen von mehr als zwei Handvoll nimmt man am besten die Salatschleuder. Nach dem Waschen sollte man die Kräuter gleich weiterverarbeiten, damit ihre Würzkraft erhalten bleibt.

GUT ZERKLEINERT

Kräuter entfalten ihr Aroma beim Zerkleinern. Große Blätter von Salbei, Zitronenmelisse, Minze und Basilikum schneidet man mit einem scharfen Messer in Streifen. *Gefiedertes* wie Dill oder Petersilie können Sie auch mit dem Wiegemesser zerkleinern oder – wie Schnittlauch – mit der Küchenschere schneiden. Das Wiegemesser eignet sich gut für längliche Blätter von Estragon, Rosmarin und Bohnenkraut: erst vom Stiel zupfen, dann zerkleinern. Bei kleinen Blättchen an kräftigen Stielen reicht gewöhnlich Abzupfen: Thymian, Majoran und Oregano muss man nicht mehr schneiden.

Die scharfen Messer in Blitzhacker oder Mixer reißen die Zellen so auf, dass viel Gewebeflüssigkeit austritt,

und das ist nur sinnvoll, wenn Sie die Kräuter gleich mit Flüssigkeit zerkleinern, z. B. für Vinaigrette, heiße oder kalte Saucen.

FRISCH VERWENDEN

Viele Küchenkräuter und alle Wildkräuter sind frisch am würzigsten. Beim Trocknen verlieren sie ihr Aroma, weil es mit der Gewebeflüssigkeit »verduftet« – Dill, Schnittlauch, Petersilie, Koriander oder Kerbel schmecken getrocknet nur noch wie Heu. Einfrieren dagegen vertragen diese Kräuter sehr gut: Stopfen Sie die gewaschenen Kräuterblätter möglichst dicht in Schraubgläser. Zum Entnehmen kann man sie dann mit Hilfe einer Gabel aus dem Glas direkt ins Gericht geben. Kräuterzweige können Sie auch ganz in Folienbeutel stecken und die Blätter nach Bedarf über das Essen streuen.

KRÄUTER TROCKNEN

Oregano, Rosmarin, Bohnenkraut, Thymian und Majoran werden durch Trocknen intensiver, weil der Wassergehalt der Pflanze auf null geht, das ätherische Öl aber in den Zellen bleibt.

Zum Trocknen von Kräutern müssen Sie die Zweige oder Blätter waschen und mit einem Küchentuch abtupfen.

Dann binden Sie die Zweige zusammen und hängen sie an einen luftigen, kühlen Ort. Das gilt auch, wenn Sie zum Beispiel von Dill oder Koriander die Samen gewinnen wollen.

Kräuterblätter werden auf Küchenpapier ausgebreitet und bei 50 °C im Backrohr getrocknet. Das Mikrowellengerät eignet sich nicht zum Trocknen. Untersuchungen haben ergeben, dass dabei die ätherischen Öle verloren gehen: bei 300 Watt verflüchtigten

sich etwa 90 Prozent, bei 700 Watt praktisch alles. Im Backrohr dagegen bleiben selbst bei drei Stunden Trocknungszeit etwa 85 Prozent der Öle erhalten.

Bei der Zubereitung lässt man getrocknete Kräuter 10 bis 15 Minuten quellen, bevor man sie weiter verarbeitet – je nach Rezept zum Beispiel in Wasser oder Brühe für Suppen, in Wein oder Fond für Saucen, in Essig für Salatdressings.



DAS AROMA STEUERN

Grundsätzlich können Sie alle Kräuter roh, gebraten, gedünstet oder geschmort essen. Doch manche entwickeln ihr Aroma am besten bei bestimmten Zubereitungsarten.

- Kräuter für Salat, Topfen, Dips, kalte Suppen und Saucen sind Basilikum, Dill, Borretsch, Brunnenkresse, Kresse und Kapuzinerkresse, Kerbel, Koriander und alle Minze-Varietäten, Rucola, Schnittlauch, Zitronenmelisse und alle Kräuterblüten.
- Kräuter zum Schmoren und Backen sind Bohnenkraut, Estragon, Lavendel, Majoran, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Salbei und Thymian.
- Kräuter, die ihr Aroma am besten beim Braten in heißem Fett entwickeln, sind Salbei, Bohnenkraut, Rosmarin, Majoran, Oregano und Thymian.
- Kräuter, die sich zum Dünsten eignen, sind Basilikum, Brunnenkresse, Dill, Estragon, Kerbel, Petersilie und Rucola.
- Kräuter für Grillmarinaden sind Petersilie, Rosmarin, Salbei, Thymian und Zitronenmelisse.

Wildkräuterpraxis

Unsere bekanntesten Wildkräuter Löwenzahn, Brennnessel, Gänseblümchen und Klee sind allesamt unverwechselbar und dabei massenhaft und ganz leicht auf Wiesen und in Naturgärten zu finden. Auch Bärlauch gehört mittlerweile zu den Frühjahrskräutern, die viele Leute sammeln. Doch bei diesem Kraut müssen Sie immer die Geruchsprobe machen: Zerriebene Bärlauchblätter riechen intensiv nach Knoblauch, während die ähnlichen Blätter von hochgiftigen Maiglöckchen nahezu geruchlos sind.

WILDKRÄUTER RICHTIG SAMMELN

Zum Sammeln brauchen Sie dünne Gartenhandschuhe, denn nicht nur Brennnesseln schmerzen bei Berührung, auch andere Wildpflanzen können bei sensiblen Menschen die Haut reizen. Ich ernte zum Beispiel

sogar mein selbst gezogenes Gemüse nur mit Handschuhen. Legen Sie die Pflanzen grundsätzlich in weite Körbe und nicht in Plastiktüten, wo sie zu eng liegen, oft gequetscht und matschig werden können. Pflücken Sie nur schöne Blätter, Blüten und Triebe, und lassen Sie alle welken Pflanzen oder beschädigte Pflanzenteile lieber stehen. Denn zu Hause müssten Sie sie ohnehin wegwerfen, während sie am Standplatz verrotten und zur Humusbildung beitragen: Wildkräuter sammeln bedeutet immer auch Achtsamkeit für die Natur. Nehmen Sie möglichst nur saubere Blätter und Pflanzen mit, denn was mit Erde verklebt ist, macht später beim Putzen unnötig Mühe. Bringen Sie das Sammelgut rasch nach Hause, und bereiten Sie es auch gleich zu, damit die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben.



Gut zu wissen

In den Porträts ab Seite 12 finden Sie ausschließlich Wildkräuter ohne gesundheitsschädliche oder gar giftige Doppelgänger. Dennoch darf man nur Pflanzen sammeln, die man zweifelsfrei bestimmen kann. Und wer mit Pflanzen noch gar nicht vertraut ist, sollte sich genügend Zeit lassen, um Wildkräuter zu erkennen. Am besten geht man ab dem Frühling das ganze Jahr hindurch möglichst oft spazieren, hält die Augen offen und beobachtet, was so am Weg wächst und wann es blüht. Denn man kann Wildpflanzen am besten bestimmen, wenn sie blühen.



WILDKRÄUTER VERKOSTEN

Wildkräuter sind sehr gesund, weil sie ätherische Öle, Bitterstoffe und Gerbstoffe in höherer Konzentration enthalten als Gartenkräuter. Vor allem roh schmecken sie deshalb auch viel intensiver, oft sogar etwas bitter und/oder adstringierend. Wenn Sie zum Beispiel eine Handvoll rohe Gundermannblättchen kauen, haben Sie das Gefühl, die Mundschleimhaut zieht sich zusammen oder wird sogar leicht taub. Deshalb steckt man Wildkräuter zum Verkosten nicht einfach in den Mund, sondern testet den Geschmack lieber gebraten im Wok, blanchiert wie Spinat, gedünstet oder geschmort wie Gemüse. Oft liest man, beim Braten oder Dünsten gingen die wertvollen Inhaltsstoffe verloren. Doch

das stimmt so nicht: Genau wie bei Gemüsepflanzen lösen sich auch bei Wildkräutern die Bioaktivstoffe beim Braten, Dünsten oder Schmoren, und wir *essen* sie dann eben mit Bratfett oder Schmorsud, in der Suppe oder Sauce. Manche dieser Stoffe wie zum Beispiel Karotin in Giersch können wir dann sogar besser nutzen, weil die Pflanzenzellen durch die Zubereitung so *mürbe* geworden sind, wie wir es durch Kauen allein nicht schaffen.

Nehmen Sie anfangs nicht zu große Wildkräutermengen, sondern kombinieren Sie sie mit Gartenkräutern wie Petersil, Rucola oder Basilikum. Gut zum »Entschärfen« von Wildkräutern eignen sich auch Blattgemüse wie Spinat, Mangold oder Weißkraut.

Wildkräuterporträts



Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*) wächst das ganze Jahr über an halbschattigen Stellen in der Wiese und an Waldrändern. Morgens ist die Pflanze besonders leicht zu erkennen, denn in den bis zu handtellergroßen, fächerförmigen, sattgrünen Blättern sammeln sich Wassertropfen wie in kleinen Schälchen. Junge zarte Blätter verwendet man roh und fein gehackt wie Küchenkräuter, größere können Sie wie Spinat zubereiten oder mit mildem Gemüse wie Zucchini oder Brokkoli kombinieren.

Sammelzeit: Mai bis September.



Giersch (*Aegopodium podagraria*) wächst das ganze Jahr über an halbschattigen Stellen und tritt bereits im Frühling massenweise auf. Die breiten, dreiteiligen und stark gezahnten Blätter riechen beim Zerreiben nach Petersil und Sellerie, sind jung glänzend grün und glatt, dann leicht behaart. Verwenden können Sie Gierschblätter für alle Gerichte, die auch mit Petersil schmecken.

Sammelzeit: März bis Juni.



Gundermann (*Glechoma hederacea*) wächst als Bodendecker in der Wiese und im Beet das ganze Jahr über. Am besten schmecken die nierenförmigen Blättchen und die blauen bis rotvioletten Blüten jedoch im Sommer: Junge Triebspitzen nimmt man roh für Salate, Kräutertopfen und kalte Suppen, daumennagelgroße Blätter passen auch geschmort zu Fleisch oder gebacken in pikantes Gebäck.

Sammelzeit: Sommer.



Hirtentäschel (*Capsella bursa-pastoris*) wächst als Rosette von länglichen, meist stark gezahnten Blättern im Gartenbeet und auf dem Acker. Exakt in der Mitte der Rosette steht der lange Stängel mit weißen Blüten, die zu herzförmigen Samen reifen. Sammeln können Sie Hirtentäschel das ganze Jahr über. Die jungen Blätter mit milder Schärfe schmecken roh, ältere besser geschmort und gebacken.

Sammelzeit: ganzjährig, bei mildem Wetter auch im Winter.



Knoblauchsrauke (*Alliaria petiolata*) gehört zu den ersten Frühlingskräutern, die an schattigen Stellen mit feuchter Laubschicht wachsen. Sobald die nierenförmig-runden Blättchen eine etwa fingerhohe Rosette bilden, schmecken sie würzig nach Knoblauch und Zwiebelgrün und passen zu Topfen oder Frühlingsalat genauso gut wie zu Rührei oder Kräuterbutter.

Sammelzeit: Frühling bis Herbst, denn Knoblauchsrauke wächst laufend neu aus Samen.



Sauerampfer (*Rumex acetosa*) ist eine Wiesenpflanze, deren junge Blätter und zarte Triebspitzen noch fein säuerlich schmecken. Roh enthält Sauerampfer viel Vitamin-C, gedünstet mit Schlagobers oder Crème fraîche passt er gut zu Suppen und Saucen. Große Blätter, geformt wie lange Pfeilspitzen, sollte man nicht essen, weil sie aufgrund des hohen Oxalsäuregehalts oft beißend-sauer sind.

Sammelzeit: März und April.



Schafgarbe (*Achillea millefolium*) wächst verbreitet in Wiesen und an Wegrändern: Pflücken Sie nur die zartgrünen, schmalen Fiederblättchen, solange sich noch kein Stängel gebildet hat. Dann sind sie zart genug für Salat und Topfen, schmecken fein zerkleinert in Rührei und auf Frischkäsebrötchen. Schafgarbe kann man gut mit Brennnesseln, Löwenzahn und Giersch kombinieren.

Sammelzeit: April bis Oktober.



Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) wächst auf Wiesen, Weiden und an Wegrändern und gehört zu den Wildkräutern, deren Blätter und Blütenstände man in großen Mengen sammeln kann. Mit dem zarten Champignon-Aroma passt Spitzwegerich zu allen Speisen, die man auch mit Pilzen zubereitet: Rührei und Palatschinken, Risotto und Nudeln.

Sammelzeit: Frühling bis Herbst, denn die Pflanzen treiben laufend neu aus.



Vogelmiere (*Stellaria media*) wächst als Bodendecker im Gartenbeet, auf dem Acker und auf allen unbebauten Flächen mit lehmhaltiger Erde. Bei dichtem Bewuchs wirkt die Pflanze wie ein grüner Teppich, den Sie zum Sammeln vorsichtig abziehen, denn Sie können Blütensternchen, Stängel, Blätter und Wurzelchen verwenden. Vogelmiere schmeckt mild und eignet sich zum Rohessen und Dünsten.

Sammelzeit: ganzjährig, bei mildem Wetter auch im Winter.



Wegwarte (*Cichorium intybus*) ist die wilde Verwandte von Radicchio, Endiviensalat und Chicorée und wächst an sonnigen Wegrändern, auf Weiden und sogar an Mauern. Die Blättchen erntet man, bevor die Pflanzen blühen – dann schmecken sie würzig und leicht bitter, eignen sich zum Rohessen, zum Dünsten wie Gemüse und für herzhaftes Gebäck.

Sammelzeit: Juli bis September.



Weiße Taubnessel (*Lamium album*) wächst an sonnigen Plätzen in dichten Gruppen, weil sich die Pflanzen unterirdisch stark verzweigen. Die dekorativen weißen Blüten enthalten reichlich Nektar und duften nach Honig, die brennnesselartigen, leicht bitteren Blätter verwendet man wie Brennnesseln oder Spinat, zum Beispiel als Gemüse oder Fülle für Ravioli oder Strudel, während die milden und leicht süßen Blüten nur roh zu Salat oder auch zu Nachspeisen passen.

Sammelzeit: Mai bis August.



Wiesenschaukraut (*Cardamine pratensis*) gehört zu den schönsten Wildkräutern und wächst oft massenhaft auf feuchten Wiesen und in Auwäldern. Die zierlichen Blätter, die paarweise an den Stängeln wachsen, schmecken leicht bitter mit einer Spur Schärfe – ähnlich wie große Kresseblättchen. Blätter und Blüten isst man roh, die Blütenstängel können Sie auch wie Gemüse dünsten.

Sammelzeit: April bis Juni.

