



Kräuterspezialitäten sind
Urlaub für Nase und Gaumen.

Zitronenverbene





Kräuter kann man gebündelt an einem schattigen, luftigen Platz zum Trocknen aufhängen.

So duftet der Sommer

Von Apfelminze bis Zimtbasilikum – das Kräutersortiment wird mit jedem Jahr bunter und lädt zum Probieren ein. So lassen sich ganz besondere Aromen in die Küche und auf den Teller holen.

TEXT: ELKE PAPOUSCHEK

Kräuter verfeinern Speisen, machen sie leichter verdaulich, unterstützen unseren Stoffwechsel und entfalten ihre wohltuende Wirkung. So tut das Würzen mit frischen Kräutern nicht nur der Nase, sondern auch dem Körper gut. Viele Kräuter lassen sich auch problemlos in Schalen, Töpfen oder Blumenkistchen kultivieren. Wichtig ist, dass die Gefäße Abzugslöcher haben, damit keine Staunässe entsteht – das mögen Kräuter am allerwenigsten. Als Substrat verwendet man Bioerde und macht sie durch Beimischen von etwa einem Drittel Sand durchlässiger. Eine Drainageschicht aus

Blähton oder Tonscherben am Grund sorgt zusätzlich für trockene Füße.

Basilikum einmal anders. Das bekannte Genoveser Basilikum mit seinen nach unten gewölbten, großen Blättern ist das klassische Basilikum, das mit Tomaten und Mozzarella eine perfekte Symbiose eingeht. Es gibt aber auch andere Sorten zu entdecken: Zitronenbasilikum schmeckt süßlich und passt zu Süßspeisen, Eisdesserts und sommerlichen Cocktails. Ein paar frische Blätter mit kochendem Wasser aufgießen und ziehen lassen, ergibt einen erfrischenden Tee. Das zimtig-nussige Zimtbasilikum

lässt sich gut für das Dekorieren von Mehlspeisen verwenden und das Thai-basilikum gibt der asiatischen Küche den letzten Schliff.

Kärntner Nudelminze ist die wichtigste Zutat für die Kärntner Kasnocken.

Die Vielfalt der Minzen. Diese ist so groß, dass man eine Sammlung davon anlegen kann. Neben der typischen Pfefferminze gibt es auch Fruchtminzen, die nach Äpfeln, Ananas, Erdbeeren,

KÜCHENGEHEIMNIS

Orangenthymian-Salbei-Sirup für Sommerbowlen

Zubereitung: Einen Liter Wasser mit dem Zucker in einem Topf zum Kochen bringen und so lange köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Thymian- und Salbeiblätter in ein großes Glas geben, mit dem Sirup übergießen und die Zitronensäure dazugeben. Zugedeckt drei Tage an einem kühlen Ort ziehen lassen und den Ansatz einmal täglich gut durchrühren. Den Sirup abseihen und in sterilisierte Flaschen – mindestens zehn Minuten bei rd. 100 °C im Backofen, Deckel in kochendem Wasser – abfüllen und sofort verschließen.

Zutaten: Je 60 g Blätter von Orangenthymian und Salbei, 1 kg Feinkristallzucker, 25 g Zitronensäure





Sowohl Blätter als auch Blüten des Ananassalbeis (re) sind essbar. Wie die Mojito-Minze (li) eignet sich dieser für erfrischende Sommerdrinks.

Zitronen und Orangen schmecken. Sie harmonieren entsprechend gut mit Obstsalaten und Nachspeisen. Auch die Schokoladenminze verfeinert mit ihrem leichten Schokoaroma Desserts. Die Mojito Minze darf im gleichnamigen kultigen Lieblingsdrink von Ernest Hemingway nicht fehlen. Diese Minzenart wuchs im Garten der Havanna Bar in Kuba. Sie ist bei uns mehrjährig und völlig winterhart. Weil Minzen generell zum Wuchern neigen, sollten sie immer in Töpfen kultiviert werden.

Kräuter mit Zitrusduft. Schon der Duft der Zitruskräuter kühlt an heißen Sommertagen ein wenig das Gemüt. Typischerweise enthalten sie alle ätherische Öle, wie Citronellöl oder Geraniol, die sich besonders bei starker Sonneneinstrahlung und großer Hitze entwickeln und bei Berührung freigegeben werden. Der Klassiker unter den Zitruskräutern ist die Zitronenmelisse, deren Blüten auch bei Insekten besonders beliebt sind. Sie passt zu Fisch- und Geflügelgerichten und kann wie Zitronengras verwendet

werden. Die jungen, frischen Blätter eignen sich auch für fruchtige Desserts, Bowlen und Erfrischungsgetränke. Während die Zitronenmelisse gut gegessen werden muss, sind Zitronenbergbohnenkraut und Zitronenthymian mediterrane Vertreter in dieser Gruppe, die trockene Standorte lieben. Von beiden gibt es verschiedene Sorten. Das intensivste Zitronenaroma entströmt der Zitronenverbene. Ihre lanzettlichen Blätter behalten auch getrocknet ihr Aroma wesentlich besser als die Zitronenmelisse. Der blü-

KÜCHENGEHEIMNIS

Risotto mit Pinienrosmarin



Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch, Rosmarinzwig und Zitronenschale andünsten. Rosmarin entnehmen, den Reis dazugeben, kurz mit andünsten und danach mit Wein ablöschen. Aufkochen lassen, zwei Schöpfer Hühnerbrühe und den Zitronensaft dazugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze kochen lassen. Immer wieder etwas Hühnerbrühe dazugeben, bis das Risotto bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter, Petersilie, Parmesan und Pinienkerne unterrühren. Das Risotto mit etwas Kräuteröl beträufeln und sofort servieren.



Zutaten: 1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 1 Zweig Pinienrosmarin, 1 Bio-Zitrone, 400 g Risottoreis, 250 ml Weißwein, 1 l Hühnerbrühe, Salz, Pfeffer, je 2 EL gehackte Petersilie und Pinienkerne, 3 EL Parmesan, 1 EL Butter, 4 EL Kräuteröl





© STEFANBAUM/STOCK.ADOBE.COM (L), ENGDAO/STOCK.ADOBE.COM (RE)



Die Eberraute ist auch als Colakraut (li) bekannt. Der Geschmack des Thai Basilikums (re) ist intensiv pfeffrig.

hende Zitronenysop ist nicht nur ein Genuss für die Nase, sondern auch für die Augen. Die kleinen Blättchen verwendet man am besten frisch.

Das Colakraut für Sommerdrinks duftet wie das gleichnamige Getränk.

Fruchtiges vom Salbei. Die einjährigen Fruchtsalbeiarten sind ein Hit. Aus ihren Blättern lassen sich sommerliche Teemischungen zusammenstellen oder man dekoriert damit Desserts, Eis oder Obstsalate. Zur Blütezeit überraschen sie mit hübschen roten, rosafarbenen, blauen oder violetten Lippenblüten auf lockeren Blütenständen. Wer einen hellen, kühlen Platz im Haus zur Verfügung hat, muss diese kälteempfindlichen Salbeiarten nicht einjährig kultivieren, sondern kann sie im Spätherbst zurückschneiden und drinnen überwintern. Der Honigmelonensalbei „Honey Melon“ duftet intensiv nach den reifen, süßen Melonen und auch bei Ananas-, Limonen oder Pfirsichsalbei kommt der Name natürlich vom besonderen Aroma. Woher der Texassalbei seinen Namen hat, bleibt aber Spekulation. Vielleicht weil Salbei als Gewürz schwere Fleischgerichte bekömmlich macht – und in Texas sind die Steaks ja angeblich besonders groß. Mit

zartem Marzipanduft und einem sehr intensiv harzigen Aroma überrascht der Marzipansalbei, der gut zu deftigen Gerichten, etwa Fleischspeisen, Pasta und Gemüseintöpfen, passt.

Je heißer, desto besser. Das Currykraut entfaltet in der Sommersonne sein namensgebendes Aroma und verfeinert damit Reisgerichte, Lamm, Huhn und Eintöpfe. Die Blätter werden fein gehackt oder ganze Zweige im Gericht mitgekocht. Zwei weitere intensiv duftende Kräuter aus dem Süden reißen sich hier ein: Die feinen, nadelartigen Blätter des Olivenkrauts duften und schmecken wie eine Mischung aus Oliven, Rosmarin und Bohnenkraut und kommen in Salatmarinaden, Pestos, Kräuterbutter, Fleisch- und Fischgerichten zur Geltung. Der verheißungsvolle Name Gyroskraut trifft absolut zu. Das feine Laub der Pflanze duftet und schmeckt nach frischen Oliven und eignet sich gut für Grillgerichte. Ein sonniger, warmer Platz auf trockenem, sandigem Boden gefällt allen drei gut. In rauen Lagen ist im Winter eine Abdeckung mit Vlies oder Fichtenreisig zu empfehlen. Der Orangethymian mit seinem süßen Orangenaroma gehört zu den interessanten Thymiansorten für die Küche. Er passt wunderbar in orientalische Speisen, Desserts und Bowlen. Pinienrosmarin ist die edelste aller Rosmarinarten. Die feinnadeligen Blätter

entfalten ein intensiv nach Pinienkernen duftendes Aroma.

Ernten, trocknen, aufbewahren. Werden die Blätter verwendet, erntet man Kräuter am besten vor der Blüte, denn bis dahin ist die Konzentration an ätherischen Ölen besonders hoch. Ein trockener, sonniger Vormittag ist der ideale Zeitpunkt, am Nachmittag nimmt der Gehalt langsam ab. Nach einer längeren Regenphase sollte man zwei Tage abwarten, ehe man wieder erntet. Nicht alles kann man frisch verbrauchen – gut, dass sich viele Kräuter trocknen lassen und dabei ihr Aroma bewahren. Wichtig dabei ist, dass die Kräuter sauber und trocken sind. Staub und Erde werden nur abgeschüttelt. Auf das Waschen kann man verzichten, wenn sie aus dem eigenen Garten stammen. Zum Trocknen bindet man einige Triebe an den Stielen zu einem lockeren Bündel zusammen und hängt dieses kopfüber an einen schattigen und luftigen, aber windstillen Platz, etwa auf den Dachboden. Wenn die Kräuter beim Berühren rascheln und sich zwischen den Fingern zerbröseln lassen, streift man die Blätter möglichst im Ganzen von den Stängeln und füllt sie in saubere Schraubgläser. Erst beim Verwenden zerreibt man die jeweils benötigte Menge, so bleiben die Aromastoffe besser erhalten. Die Gläser werden an einem dunklen, trockenen Ort aufbewahrt.  **REDAKTION**