

Kräutersteckbrief

Welche Kräuter sind nun für Familien gut geeignet?

Name	Geschmack	Verwendung in der Küche	Zubereitung
Basilikum	frischwürzig, leicht süßlich	Frisch für Pesto, Garnierung, Salatbeigabe, Tomatengerichte	Blätter abzupfen Nicht waschen und nicht erhitzen, damit keine Vitamine und Aromen verloren gehen. Kleine Blättchen sind am geschmacksintensivsten.
Petersilie	eher mild und trotzdem würzig	Frisch, getrocknet oder eingefroren zum Würzen und Abrunden von Suppen, Fleischgerichten, Salaten, Kartoffel- und Gemüsespeisen	Frische Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Kleine Sträußchen sind gut geeignet zur Dekoration.
Dill	würzig, angenehm aromatisch	Frisch, eingefroren oder getrocknet für Suppen, Soßen, Gurkensalat und Fischgerichte	Frischen Dill unter fließendem Wasser waschen und ihn gut trocken. Die feinen Fähnchen abzupfen und möglichst mit dem Wiegemesser schneiden, damit das Würzaroma erhalten bleibt. Je feiner die Spitzen geschnitten werden, desto intensiver ist der Geschmack. Nicht mit garen, sondern kurz vor dem Servieren dazugeben.
Pfefferminze	fein-frisch	Frisch zum Aromatisieren und Dekorieren von Süßspeisen und Erfrischungsgetränken. Frisch oder getrocknet als erfrischender Tee	Damit das Aroma nicht verloren geht, Minze nicht waschen.
Bärlauch	dem Knoblauchgeschmack sehr ähnlich	als Brotaufstrich, Salatbeigabe, Knoblauchersatz, für Nudelsoupen und Suppen	Frische Triebe in stehendem Wasser waschen und gut trocknen.
Schnittlauch	Kräftig, scharf, ähnlich wie Zwiebeln	Frisch oder eingefroren für Suppen, Kräuterbutter, Salate, Eiergerichte	Frische Schnittlauchhalme kurz waschen und gut trocknen. Nicht hacken, sondern mit einer Schere in feine Röllchen schneiden, um die ätherischen Öle zu schonen. Nicht erhitzen, damit keine Vitamine und Aromen verloren gehen.
Rosmarin	stark würzig	in der italienischen Küche, besonders gut zu Fleischgerichten (Lamm); frisch oder getrocknet	Frische Triebe mitgaren, damit sie besser den intensiven Geschmack abgeben können. Vor dem Verzehr der Speise entfernen. Niemals roh verwenden.
Oregano	scharf-würzig, leicht bitter	typisches Gewürz in der italienischen Küche; frisch oder getrocknet für Pizza, Tomatengerichte, Nudelgerichte	Frische Triebe kurz abspülen, gut trockenschütteln und die Blättchen abziehen. Je nach Größe und Rezept kann man sie einfach so verwenden oder eventuell kleiner schneiden. Oregano mitgaren, damit der intensive Geschmack entfaltet werden kann. Getrocknet schmeckt Oregano intensiver als frisch.