

Küchenkräuter

Die Verwendung frischer Kräuter erfordert in erster Linie Wagemut, Fingerspitzengefühl und ein wenig Warenkenntnis. Die Kunst mit frischen Kräutern zu arbeiten ist heute das ABC der hohen Schule des Kochens. Mit etwas Experimentierfreude und einem gesunden Maß Selbstvertrauen öffnen sich hier ungeahnte Möglichkeiten für neue Geschmacksmodelle.

Frische Kräuter enthalten viele Mineralstoffe und vor allem Vitamin C. Daher sollen die meisten Kräuter erst kurz vor dem Verwenden gewaschen und evtl. fein gehackt oder gezupft werden.

Getrocknete Kräuter werden zwischen den Fingerspitzen zerrieben um das Aroma zu verstärken.



Basilikum:

Frische Basilikumblätter haben einen angenehmen, beißenden appetitanregenden Geschmack und bringen einen Hauch von Italien in die Speisen.

Basilikum wird verwendet für Salate, Pilze, Tomaten- und Nudelgerichte; es eignet sich auch hervorragend für Fischsaucen und Fleischspeisen (ein Muss im Osso Bucco) aber auch für Käsegerichte.



Bohnenkraut:

„Pfefferkraut“ hat einen pfefferähnlichen kräftigen Geruch und Geschmack und würzt nicht nur Bohnen und andere Hülsenfrüchte, sondern versteht sich auch mit Eintöpfen und deftigen Suppen recht gut.



Borretsch:

Das „Gurkenkraut“ riecht und schmeckt frischen Gurken sehr ähnlich und fühlt sich in knackigen Salaten und frischen Gemüsen sehr wohl. Besonders erwähnenswert sind die ausgezeichneten Kombinationsmöglichkeiten für Kräutermischungen mit Borretsch, so etwa mit Melisse, Bohnenkraut und Liebstöckl.



Dill:

Frisch-würzig und leicht süßlich präsentiert sich die Dille, das stärkste Aroma haben die jungen Blätter, und da vor allem die Dillspitzen.

Dill ist gut zu Verwenden für eingemachte Gemüse, Saucen, Graved Lachs und Fischgerichte im allgemeinen. Dill soll auch eine entkrampfende und entzündungshemmende Wirkung haben.



Estragon:

„Bertram“ schmeckt leicht bitter und ein wenig nach Anis. Er harmoniert mit Fleischsorten wie Geflügel- und Kalbfleisch, verträgt sich mit südlichen Gemüsen wie Tomaten, Auberginen, Zucchini aber auch mit Pilz- und Eiergerichten.

Für Sauce Bearnaise ist er unverzichtbar,

Fisch und Steak werden mit Estragon zur Delikatesse.

Aber Vorsicht! Sparsam verwendet bringt Estragon eine Idee Raffinesse in die Gerichte und verstärkt vor allem den Geschmack der Kräuter. Ein klein wenig zuviel, hat jedoch schon manche Speise ungenießbar gemacht.



Kerbel:

Kerbel hat einen leicht anisartigen fast süßlichen Geschmack und passt hervorragend in cremige Suppen. Selbst einige deftige Gerichte wie Kartoffel- oder Tomatensuppe schmecken mit Kerbelkraut.

Dieses „Kraut“ sollte immer sehr frisch eingekauft werden, denn die Kerbelblätter verlieren schon nach wenigen Tagen ihr Aroma.



Liebstöckel:

Die Blätter des „Maggikrauts“ erinnern im Geschmack und Geruch an Suppenwürze. Dementsprechend findet der „Luststock“, wie ihn die Kärntner nennen, seinen Platz in Suppen, Saucen und Eintopfgerichten.



Lorbeer:

Der Duft frischer Lorbeerblätter erinnert an Zitrone und Muskat.

Lorbeer ist ein unverzichtbarer Bestandteil des Bouquet garnie (Kräutersträußchen siehe Seite....) und findet somit in allen Suppen und Saucen seinen Platz.



Majoran:

Das Gewächs, das 330 v.Chr. die Pflanze der griechischen Liebesgöttin war, schmeckt leicht süßlich, ähnlich dem Thymian, aber mit noch mehr Duft und wird oft zur Wurstherstellung verwendet, aber auch für Geflügel und als klassisches Gulaschgewürz findet das Lieblingsgewürz der Wiener Verwendung. Innereien wie geröstete Leber, „Nierndl“ oder Bruckfleisch sind ohne Majoran undenkbar.



Minze:

Die Pfefferminze ist mit ihrem mentholartigen und nahezu „kühlem“ Geschmack sehr vielseitig einsetzbar:

Tee, Speiseeis, Fruchtsalate, Lammgerichte, Kartoffeln, Saucen und Desserts sind die beliebtesten „Einsatzorte“ der unzähligen Minzesorten.



Melisse:

Die Zitronenmelisse schmeckt etwa so wie frische Zitronenschale riecht, sie eignet sich besonders für:

Wildgerichte, Salate, Kräutersaucen, Fruchtkaltschalen, Topfen-, Fisch- und Fleischgerichte.

Melisse in einer Sauce aufgekocht, verliert das frische Aroma!!



Oregano:

Der „Majoran des Mittelmeerraumes“ mit seinem angenehmen leicht bitteren, stark aromatischen Geschmack, wird für: Pizza, Tomatengerichte, Käse (vor allem für Schafkäse), Pilzgerichte und Gemüsesuppen verwendet. Mit Kräutern wie Thymian, Rosmarin oder Basilikum kombiniert, zaubert man einen Hauch von Mittelmeerromantik auf den Teller.



Rosmarin:

Zeigt sich intensiv bitter und kampferartig im Geruch und Geschmack. Rosmarin soll mit den Speisen gegart werden.

Braune Saucen, Tomatengerichte, Kartoffeln, Zucchini, Champignons, Kalb- und Schweinefleischgerichte, Geflügel, Lamm, Kaninchen und Wild sind die Gerichte, mit denen Rosmarin recht gut zurande kommt.



Salbei:

Salbei schmeckt leicht bitter, riecht aromatisch-würzig.

Salbei ist nicht nur der Hauptdarsteller in den berühmten Kalbsschnitzelchen „Saltimbocca Romana“, er bringt auch in Tomatengerichte, Nudeln, Innereien, Geflügel-, Kaninchen- und Wildspeisen sowie in Fisch ein wenig südländisches Temperament.



Thymian:

Der Thymian schmeckt leicht beißend und bitter.

Kartoffelgerichte, Geflügel- und Wildgeflügelgerichte, Wild, Lamm, Kaninchen und Ragouts können mit Thymian gewürzt werden.

Zitronenthymian riecht nicht so streng und schmeckt ein wenig nach Zitronenschale. Dieser Thymian gibt Lammgerichten eine besondere Note.



Ysop:

Ysop wurde schon im Mittelalter als Heil- und Gewürzpflanze kultiviert, schmeckt etwas bitter und muss daher vorsichtig dosiert werden.

Für Eiergerichte, Kartoffelsuppen, Gemüsesalate und Kräutertopfen, ganz besonders raffiniert werden Spargelgerichte mit Zitrone und Ysop.

Arbeitsblatt Peter Kirischitz©

Text aus Hess, Wiener Küche, 44. Auflage, 2001, bearbeitet von Peter Kirischitz, mit freundlicher Genehmigung des Deuticke Verlages. Fotos teilweise von der Website www.lebensmittelkunde.at

Folgende Kräuter sollten besonders sparsam verwendet werden:

- Beifuß,
- Estragon,
- Ysop,
- Thymian.

Frisch schmecken diese Kräuter am besten:

- Borretsch,
- Dill,
- Kerbel,
- Petersilie,
- Schnittlauch und
- Zitronenmelisse.

Einige Kräuter und Gewürze verlieren beim Tiefkühlen an Aroma, z. B.:

- Anis,
- Bohnenkraut,
- Majoran,
- Muskat,
- Paprika,
- Pfeffer und
- Senf.

Bei anderen Kräutern und Gewürzen wird das Aroma in der Tiefkühltruhe verstärkt, z. B. bei:

- Basilikum,
- Dill,
- Estragon,
- Salbei und
- Thymian.

Das Aroma der meisten übrigen Gewürze bleibt unverändert.

Kräutermischungen:

Fines herbes:

ist die klassische französische Kräutermischung und besteht aus:



Petersilie, Schnittlauch, Estragon und Kerbel.

Provence-Kräuter:



Basilikum, Thymian, Rosmarin, Lorbeer und eventuell auch Lavendel

Italienische (Salat)Kräutermischung:



Basilikum, Oregano, Salbei und Rosmarin