Meine Kräuterküche

GABRIELE KURZ

Meine Kräuterküche

Wiese, Garten und Balkon –
über 100 vegetarische Rezepte
mit überraschenden Aromen

Mit Fotos von Barbara Lutterbeck

LUDWIG

Bildnachweis:
Alle Innenfotos von Barbara Lutterbeck bis auf
S. 159/188 (Knoblauchrauke) © iStockphoto
S. 187 (Ingwer) © Matthias Krüger/panthermedia
S. 187 (Duftjasmin) © Angela Kail/panthermedia
S. 189 (Orangenbaum) © Angelika Zöllner/panthermedia
S. 190 (Wiesenbocksbart) © Rainer Lobinger/panthermedia

FSC
Mix
Produktgruppe aus vorbildlich bewirtschafteten Wäldern und anderen kontrollierten Herkünften
Zert.-Nr. SGS-COC-001425
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das FSC-zertifizierte Papier für dieses Buch
OpusPraximatt von Condat liefert Deutsche Papier.

Copyright © 2010 by Ludwig Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München
Umschlagfoto: Kay Blaschke, München
Satz und Layout: Matthias Reinhard Grafik-Design, Nürnberg
Litho: dietner, PrePrint-Produktion, München
Druck und Bindung: Mohn media Mohndruck GmbH, Gütersloh
Printed in Germany 2010
ISBN 978-3-453-28001-4

www.ludwig-verlag.de

Inhalt

Vorwort 7

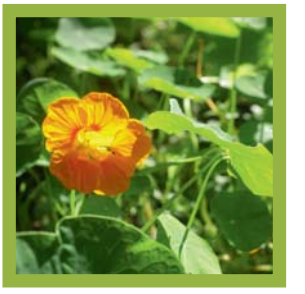
Der Fenstergarten 8

Kräuter konservieren 10

Fensterbank und Balkon 12

Kräuter im Garten 48

Garten und Beet 52



Wilde Kräuter und Blüten 124

Wald und Wiese 128

Grundrezepte 184

Kleines Lexikon der Kräuter und Wildpflanzen 186

Rezeptregister 191

Vorwort

Kräuter begleiten mich seit frühester Kindheit. Aufgewachsen bin ich in einer der schönsten Gegenden Bayerns, dem Berchtesgadener Land. Der eigene Gemüsegarten war immer unmittelbar beim Haus. Und rundum Wälder und Bergwiesen voller aromatischer Kräuter. Die Natur ist da ganz selbstverständlicher Teil des täglichen Lebens.

Als Kind habe ich alles, was draußen wuchs, neugierig und spielerisch erkundet: Was passiert, wenn man dieses Blatt oder jene Blume in einem Wasserglas mit den Fingern zerreibt? Manche sind schleimig wie der Schnittlauch, manche duften intensiv und eigentümlich wie die Blätter des Holunderstrauchs. Tolle Farbnuancen im Wasser zaubern die zerriebenen Blüten der Geranien aus dem Balkonkasten … Meine Mutter sagt, sie konnte mich, ausgerüstet mit ein paar Wassergläsern, stundenlang allein im Garten spielen lassen, als ich noch klein war.

Die ganze Familie hat genüsslich davon profitiert, dass wir einige passionierte Sammler und Gärtner unter uns hatten. Junge Brennnesselspitzen vom Waldrand wurden zu unvergleichlich gutem Brennnesselspinat verarbeitet, lauwarmer bayerischer Kartoffelsalat, gewürzt mit Brunnenkresse, frisch aus dem nahe gelegenen Bach, die unentbehrlichen Schnittlauchstöcke im Garten, die jedes einfache Butterbrot adeln. So was prägt und fasziniert nachhaltig.

Mittlerweile sind Wild- und Kulturkräuter auch aus der professionellen Küche nicht mehr wegzudenken. Besonders meine Küche ist ohne all diese Kräuter schlichtweg unvorstellbar. Je frischer, umso besser: Am liebsten schneide ich sie unmittelbar vor Gebrauch ab. Dazu braucht man entweder eine sehr naturnahe Lage, beim Haus einen Kräutergarten oder zumindest Küchenpflanzen in Töpfen.

Es ist ein Privileg, dass ich sogar in Dubai für das Restaurant *Magnolia* im *Resort Madinat Jumeirah* einen eigenen Kräutergarten habe – in einem Wüstenklima, wo es im Sommer für ein paar Monate so heiß ist, dass man es sehr geschickt anstellen muss, wenn man nicht buchstäblich auf dem Trockenen sitzen will.

Damit möchte ich Ihnen, geschätzte Leser, vor allem eines auf die spannende kulinarische Reise in das Gebiet der aromatischen Kräuter und Blüten mitgeben:
Möglichkeiten gibt es überall, man muss sie nur finden und nutzen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Gärtnern, Sammeln, Kochen und Genießen.

Herzlich Ihre

Dubai, im März 2010

Der **Fenstergarten**

Möglichkeiten gibt es überall. Beginnen wir da, wo sie besonders begrenzt erscheinen: Für vieles genügt ganz einfach eine Fensterbank.
Im Winter, wenn die Gärten zugefroren und schneebedeckt sind, ist für mich die ideale Zeit, um meinen Fenstergarten anzulegen und Sprossen und Keime zu ziehen. In meiner Küche stehen dann aufgereiht verschiedene Gläser mit Alfalfa- und Radieschensprossen, gekeimten Kichererbsen, angekeimten Nüssen und vielem mehr – für Salate oder aufs Butterbrot. Ein Hochgenuss! Und außerdem sind diese sogenannten Living foods eine Vitamin- und Energiequelle von allerbester Qualität.

Sprossen ziehen

Sprossen ziehen können Sie aus vielen Samen. Dazu verwende ich am liebsten Gläser mit aufschraubbarem Siebdeckel (sogenannte Keimgläser), die es im Biofachhandel zu kaufen gibt.
Sie geben einfach zwei bis drei Esslöffel der Samen in ein Keimglas (Fassungsvermögen 500 ml), füllen mit kaltem Wasser auf und lassen die Samen sechs bis zehn Stunden einweichen. Danach gießen Sie das Wasser durch den Siebdeckel ab. Lassen Sie die Samen nun ohne Wasser bei Licht und Raumtemperatur zwei bis drei Tage keimen und spülen Sie sie zweimal täglich gut durch.
Die Sprossen sind bereits nach ein bis drei Tagen verzehrfertig, je nachdem, ob Sie es lieber gerade eben angekeimt oder mit mehr Grün haben möchten. Alfalfasprossen schmecken frisch und grasig, Radieschen eher scharf, Rauke würzig, Brokkoli mild und krautig, Mungobohnen grün und saftig, Kichererbsen nussig und mehlig. Nüsse wie Mandeln, Haselnüsse oder Sonnenblumenkerne keime ich nur einen Tag an und verwende sie, sobald sie knackig und saftig aufgequollen sind.

Kräuter in Töpfen

Am Fenster grünt in Töpfen üppig Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Rosmarin, Thymian, Estragon, Salbei, Dill, Zitronenverbene, Melisse, Bohnenkraut, Rauke, Majoran, Basilikum, Ysop, Pfefferminze, Koriander, Lorbeer, Aloe vera ... eine Augenweide und unverzichtbare Küchenhelfer! In der wärmeren Jahreszeit können die Kräuter von der Fensterbank nach draußen umgesiedelt werden und begrünen den Balkon oder Garten. Rosen, Malven, Kapuzinerkresse, Borretsch, Ringelblumen, Lavendel, Glockenblumen, Nachtkerzen und Duftgeranien bereichern dann das Bild mit fröhlichen Farbtupfern und erweitern den kulinarischen Radius mit ihren blumigen Aromen. Frischer geht's kaum!

Kräuter konservieren

Ich gebe zu, am besten schmecken die meisten Kräuter, wenn sie Saison haben. Und doch freue ich mich im Winter über alles, was ich im Frühjahr, Sommer und Herbst gesammelt und entweder getrocknet, eingefroren oder in Öl, Essig und Honig konserviert habe. So manche Schätze sind darunter wie der kostbare Fichtenwipfelhonig, Fliederessig, Veilchenhonig, gefrorene Kornelkirschen und Holunderbeeren ...

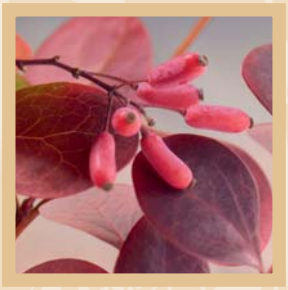
Zum **Lufttrocknen** eignen sich alle aromatischen Teekräuter und einige wenige Küchenkräuter. Dazu erntet man sie an einem schönen, trockenen Tag und breitet sie luftig an einem kühlen, trockenen Ort großzügig auf Tüchern oder Pergamentpapier aus. Ich wende die Kräuter zweimal täglich, und nach zwei Tagen rascheln sie bereits beim Anfassen. Dann ist es Zeit, sie bis zur weiteren Verwendung in luftdichte Gläser zu verpacken.

Für Tee: Alle Zitronenkräuter, Pfefferminze, Schlüsselblume, Ringelblume, Holunderblüte und Holunderbeere, Mädesüß, Kamille, Veilchen, Malvenblüten, Gänseblümchen, Rose, Lavendel, Salbei, Brennnessel, Rosmarin.

Küchenkräuter: Oregano, Lorbeer, Wacholder, Berberitze, Kornelkirsche.

Räuchern: Eine Tradition, die in meiner bayerischen Heimat gleichermaßen gewürdigt wird wie in den Arabischen Emiraten, wenn auch auf ganz unterschiedliche Weise. Ich mag es sehr, wenn verschiedene balsamische Räucherdüfte durch den Raum schweben. Zum Räuchern verwende ich folgende Kräuter: Wacholder, Rosmarin, Salbei, Minze, Kamille, Rose, Lorbeer, Oregano, Holunderblüte, Mädesüß, Lavendel.

Eine ganz einfache und wirkungsvolle Methode ist es, **Kräuter und Blüten einzulegen**. So lassen sich ihre Aromen in Honig, Essig oder Öl einfangen und erhalten. Dazu erntet man die Blüten und Kräuter an einem schönen, trockenen Tag, gibt sie in ein verschließbares Glas und füllt mit Öl, Essig oder Honig auf. Das Glas fest verschließen, mindestens vier Wochen ruhen lassen und längstens ein Jahr aufheben.



Tiefkühlen ist nicht unbedingt mein Lieblingsverfahren, um Kräuter zu konservieren, aber ich sorge so für einen üppigen Vorrat an verschiedenen selteneren Beeren und Früchten, wie Holunderbeeren, Kornelkirschen, Berberitzen und Schlehen.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Gabriele Kurz

Meine Kräuterküche
Wiese, Garten und Balkon - über 100 vegetarische Rezepte mit überraschenden Aromen

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 192 Seiten, 21,0 x 27,0 cm
ISBN: 978-3-453-28001-4

Ludwig

Erscheinungstermin: April 2010

Eine Liebeserklärung an frisches Grün

Nichts gegen den obligatorischen Topf Basilikum auf der Fensterbank – aber Kochen mit Kräutern ist mehr. Neue, überraschende Ideen liefert Bio-Spitzenköchin Gabriele Kurz. Sie hat ein großes Faible für alles, was im Wald und auf der Wiese, im Vorgarten und auf dem Balkon sprießt: Bärlauch, Brennnessel, Huflattich, Schafgarbe … eine aromatische Entdeckungsreise in über 100 Rezepten.

Vegetarisch, bio und auf höchstem Niveau: Das ist die Küchenphilosophie von Gabriele Kurz. Ihren naturbelassenen Zutaten widmet sie große Sorgfalt und unterstreicht deren Charakter mit allen Arten von Kräutern und Blüten. Da verleiht junger Löwenzahn dem Risotto den entscheidenden Pfiff, und Pfefferminze macht den Geschmack der Schokoladen-Cassata erst perfekt. In ihrem neuen Buch präsentiert die Spitzenköchin sorgfältig komponierte und gut nachzukochende Rezepte, außerdem viele Tipps zum Sammeln und Konservieren von Kräutern. Und weil nicht jeder am Waldrand lebt, sind Garten-, Balkon- und Wildkräuter gleichermaßen vertreten.

Kochen mit (Wild-)Kräutern liegt voll im Trend.

Der Titel im Katalog