

Copyrighted material

Copyrighted material

# DAS BESONDERE KRÄUTERKOCHBUCH

Copyrighted material

Copyrighted material

Copyrighted material

Copyrighted material



Copyrighted material

Copyrighted material

Copyrighted material

Copyrighted material



# DAS BESONDERE KRÄUTERKOCHBUCH

Copyrighted material Jekka McVicar Copyrighted material

Aus dem Englischen von Stefan Leppert

Deutsche Verlags-Anstalt



Aus dem Englischen übersetzt von Stefan Leppert

1. Auflage

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2012  
Deutsche Verlags-Anstalt, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Titel der englischen Originalausgabe:  
*Jekka's Herb Cookbook*  
2010 erstmals erschienen bei Ebury Press,  
an imprint of Ebury Publishing  
A Random House Group Company  
[www.randomhouse.co.uk](http://www.randomhouse.co.uk)

Text © Jekka McVicar 2010  
Illustrationen © Hannah McVicar 2010

Alle Rechte vorbehalten

Gestaltung: Will Webb  
Satz und Produktion der deutschen Ausgabe: Monika Pitterle/DVA  
Repro: Reproline mediateam, München  
Druck und Bindung: Offizin Andersen Nexö Leipzig, Zwenkau

ISBN: 978-3-421-03854-8

[www.dva.de](http://www.dva.de)

Copyrighted material

Copyrighted material



Copyrighted material

Gewidmet  
meiner Großmutter Ruth,  
meiner Mutter Clare  
und  
meiner Tochter Hannah

Copyrighted material

# Inhalt

Vorwort von Jamie Oliver	8
Einführung	9
Nützliche Basis-Rezepte	12
Afrikanischer Rosmarin	14
Angelika	18
Anis-Riesenyso	26
Basilikum	32
Bohnenkraut	41
Borretsch	47
Curryblätter	53
Dill	59
Estragon	66
Fenchel	74
Guter Heinrich	83
Holunder	88
Kapuzinerkresse	95
Katzenminze	102
Kerbel	109
Knoblauch	115
Koriander	120
Kümmel	127
Lavendel	133
Liebstockel	141
Lorbeer	147
Meerfenchel	155
Meerrettich	162
Minze	168
Myrte	177



Oregano / Majoran	183
Petersilie	192
Pimpinelle	199
Portulak	205
Ringelblume	210
Rosmarin	216
Rucola	224
Salbei	231
Sauerampfer	239
Schnittlauch	245
Sellerie	253
Brauner Senf	258
Shiso	265
Stevia	271
Süßdolde	276
Thymian	282
Veilchen	294
Vietnamesischer Koriander	301
Wald-Erdbeere	306
Wilde Indianernessel	312
Ysop	318
Zichorie	324
Zitronengras	329
Zitronenmelisse	336
Zitronenverbene	341
Glossar	347
Register	348
Dank	352



## VORWORT

Ich kenne Jekka McVicar nun schon viele Jahre und weiß, dass sie vielen Dingen im Leben mit Leidenschaft begegnet – den Kräutern aber mit einer ganz besonderen. Jedes Mal, wenn wir uns treffen, lerne ich etwas Neues über diese wundervollen Pflanzen. Für Jekka gehören Kräuter zum Vortrefflichsten, was die Welt zu bieten hat, und wenn man ihrer Schwärmerei länger zuhört, muss man ihr einfach zustimmen.

Dabei weiß sie nicht nur alles über Anzucht, Zubereitung und das Haltbarmachen von Kräutern, sondern auch über deren Wirkungen auf das Befinden des Menschen. Ich habe keinen Zweifel daran, dass es um die Gesundheit in unserem Land besser bestellt wäre, wenn mehr Menschen eigene Kräuter ziehen, zubereiten und verzehren würden.

In meinen Büchern bezeichne ich Jekka als die »herb queen« von England, doch tatsächlich weiß sie nicht nur alles über die Kräuter, die einem in diesem Land begegnen, sondern kennt ebenso gut die nutzbaren Kräuter aus der ganzen Welt. Wenn Sie ein Feinschmecker sind wie ich, so werden Sie staunen über die stetig wachsende Kräutersammlung auf Jekkas Farm.

Heutzutage erhalten Sie Kräuter in jedem Supermarkt, auch solche, die den meisten Menschen vor wenigen Jahren noch exotisch vorkamen. Bemerkenswert an diesem Buch finde ich, dass Jekka eine »Top-50-Liste« ihrer liebsten Küchenkräuter angelegt hat, mit zahlreichen Tipps für delikate Gerichte. Wenn Sie Kräuter dauerhaft als Zutat in Ihren Speiseplan aufnehmen, werden Sie schmackhaftere, gesündere Nahrung zu sich nehmen. Ich bin mir sicher, dass Sie – wie ich – Jekkas abwechslungsreiche Rezepte und die vielen nützlichen Hinweise und Ratschläge schätzen und lieben werden. Lassen Sie sich von diesem großartigen Buch inspirieren zu einer neuen, guten Küche.

Jamie Oliver



## EINFÜHRUNG

Meine Leidenschaft für Kräuter begann vor mehr als 50 Jahren – ich ging noch nicht zur Schule. Meine Mutter war eine begeisterte Kräuter- und Gemüsegärtnerin, die uns nahezu vollständig mit selbst Angebautem versorgte und über 25 verschiedene Kräuter kultivierte. Es gab Zitronenthymian, Französischen Estragon, Dill, Meerrettich und Minze, um nur einige zu nennen. Ständig kochte sie, backte und legte für den Winter ein. Sie lehrte mich, welche Minze man für eine Minzsauce nimmt und wie man sie zubereitet – einige Jahre lang war das mein Beitrag zum Sonntagessen. In meiner Schulzeit hatte ich einen Kleingarten, wo ich Salat zog, auch Portulak und gruselig aussehende Rettiche, die ich stolz fürs Abendessen mit nach Hause brachte.

Mein erstes Geld verdiente ich im Fernsehen und in anderen befristeten Jobs. Dann landete ich bei der Kräutergärtnerei »Tumbler's Bottom Herb Farm«. Nach meinen Erfahrungen in Mutters Garten glaubte ich, viel zu wissen – doch schon bald merkte ich, wie begrenzt mein Wissen war. Ich war begeistert von der Artenvielfalt auf der Farm, und mit meinem keimenden Wissensdrang und dem Zugriff auf eine breite Kräuterauswahl expandierte mein eigener Kräutergarten in Bristol rasant. Dort kam ich auf die Idee, eine eigene Kräutergärtnerei zu gründen. Eines Tages saß ich mit meinen zwei kleinen Kindern zu Hause, als eine Freundin vorbeikam und mich nach Französischem Estragon für ein bestimmtes Rezept fragte. Mir dämmerte alsbald, dass sie das Kraut in keinem Geschäft hatte finden können. Innerhalb weniger Monate gestalteten mein Mann und ich unseren kleinen Wohngarten in eine Öko-Kräuterfarm um und versorgten Gemüsegeschäfte sowie Gartencenter mit schmackhaften Küchenkräutern in Töpfen. Bald reichte der Platz nicht mehr und wir verlegten die Gärtnerei an ihren heutigen Ort in South Gloucestershire. Von da an wuchs das Geschäft stetig und in den frühen 1990er Jahren begannen wir, Küchen- und Heilkräuter auf den Blumenschauen der Royal Horticultural Society (RHS) auszustellen. Dort haben wir mittlerweile mehr als 60 Goldmedaillen gewonnen. Heute bieten wir über 650 Kräutersorten an, mit denen wir Kunden im ganzen Königreich versorgen, vorwiegend im Postversand.

An Kräutern fasziniert mich besonders ihre Vielseitigkeit. Obwohl sie seit Jahrhunderten zur Menschheitsgeschichte gehören, kennen wir oft immer noch nicht ihr Potenzial. Sie aromatisieren nicht nur Gerichte, sondern sind auch gut für die Verdauung, haben medizinische Wirkung und dienen gelegentlich als Haushaltsmittel. So weiß man zum Beispiel vom Öl des Thymians, dass es Fäulnis vorbeugt, oder



von einem natürlichen Konservierungsmittel im Salbei, welches Lagerobst länger haltbar macht. Bekannt ist auch, dass sich mit Französischem Estragon fettiges Essen besser verdauen lässt.

In diesem Buch beschränke ich mich auf meine 50 Lieblingskräuter. Dazu gehören bekannte Arten wie Petersilie und Rosmarin, aber auch Exoten wie Curryblätter oder Vietnamesischer Koriander. Alle Kräuter ziehe ich auf meiner Farm und verwende sie in der Küche. In jedem Kapitel zu den einzelnen Kräutern werden Sie Wissenswertes zur Anzucht, zu kulinarischen Besonderheiten und verfügbaren Sorten erfahren. Dann folgen Rezepte, die Sie zum Kochen mit Kräutern animieren sollen. Abgerundet werden die Kapitel mit Hinweisen, wie man den Überschuss zur Haupterntezeit im Jahr verwenden kann, denn vielfach fehlt es an Ideen, wie die Ernte für den Winter haltbar zu machen ist. Mein Ziel ist es, die breite Palette an Kräutern vorzustellen und zu zeigen, wie man sie zubereiten und kombinieren kann – nicht nur in herzhaften Gerichten, sondern auch in Desserts.

Als passionierte Köchin experimentiere ich ständig mit neuen Kräutern und Düften für meine Gerichte. Zum größten Verdienst von Kräutern zählt ihre Fähigkeit, Nahrung einen Geschmack zu verleihen oder diesen zu intensivieren: Sie verwandeln ein einfaches Stück Fleisch, geben einer Nudelsauce Pfiff und fügen Gemüse oder Eiern eine neue Dimension hinzu. Inspiriert zu meiner Arbeit haben mich meine Freunde und vor allem meine Familie. Ich wuchs inmitten von begnadeten Köchen auf und so ist dieses Buch getränkt vom Talent und der Leidenschaft von vier Generationen. Meine Großmutter, Ruth Lowinsky, schrieb Kochbücher zwischen 1930 und 1950 und hat mich zum Schreiben inspiriert. Meine Mutter Clare hob viele handgeschriebene Rezepte auf und ihr habe ich meine Liebe zum Kochen zu verdanken. Und meine Tochter Hannah, ebenfalls kochbegeistert, hat dieses Buch mit wundervollen Zeichnungen gefüllt. (Damit folgt sie einer Familientradition, denn auch mein Großvater Thomas Lowinsky illustrierte die Kochbücher meiner Großmutter.) Eine Reihe von namhaften Küchenchefs – Jamie Oliver, Heston Blumenthal, Michael Caines und Rick Stein, um nur wenige zu nennen – fanden im Laufe der Jahre ihren Weg zu meiner Gärtnerei. Sie haben mich ermuntert, neue Ideen beim Kochen mit Kräutern auszuprobieren.

Ich hoffe, meine Leserinnen und Leser mit diesem Buch für das Heranziehen und Zubereiten von Kräutern zu begeistern, und wünsche viel Freude mit diesen bemerkenswerten Pflanzen.

## Anmerkungen zu den Rezepten

### Erzeugnisse

Seit mehr als 25 Jahren arbeite ich nun als Ökologärtnerin und es versteht sich von selbst, dass ich bei meinen Rezepten auf Ökostandards Wert lege. Aber ich überlasse Ihnen natürlich die Wahl.

**Kräuter** – In allen Rezepten verwende ich frische Kräuter. Bei getrockneten Kräutern sollte man die angegebene Menge halbieren, denn sie haben eine intensivere Wirkung.

**Eier** – Wenn nicht anders angegeben, sind Eier mittlerer Größe gemeint. Möglichst Eier von Bio-Höfen verwenden.

**Milch** – Ich verwende fettarme Milch.

**Butter** – Ich nehme nur ungesalzene Bio-Butter; man kann immer nach- aber nie entsalzen.

**Zucker** – Wenn nicht anders angegeben, verwende ich Raffinade-Zucker.

**Fisch** – Der Raubbau an den weltweiten Fischbeständen hat dramatische Ausmaße angenommen; daher versuche ich, auf einwandfrei gezüchtete oder gefangene und auf ausreichend vorkommende Fischarten zurückzugreifen.

### Herstellung von Marmelade, Gelee oder Chutney

Wenn man die Ernte einmacht, lässt sie sich ausgezeichnet auch im Winter genießen. Dabei sind jedoch ein paar einfache Regeln zu beachten, denn Botulismus (eine Bakterieninfektion) kann sehr gefährlich sein. Da die Bakterien in winzigen Mengen auftreten, sind die Krankheitsauslöser nur schwer zu erkennen. Eingemachtes ohne Essig, Salz oder Einmachhilfen sind empfänglicher für Bakterienbefall, weil ihnen die Säure fehlt, die Bakterien an ihrer Entwicklung hindert.

So vermeidet man Komplikationen:

- \* Nur makellose Früchte, Gemüse und/oder Kräuter verwenden.
- \* Einmachgläser/-flaschen gründlich reinigen, sterilisieren (siehe Seite 12) und trocknen.
- \* Die Deckel sollten neu sein oder mit Backpapier aufgeschraubt werden und dicht abschließen.
- \* Einmachgut nur mit sauberem Besteck aus den Gläsern entnehmen.
- \* Geöffnete Gläser kühl und dunkel oder im Kühlschrank aufbewahren und schnell verzehren. Sobald der Inhalt verdächtig aussieht, sollte man ihn in den Mülleimer oder auf den Kompost befördern.

### Entkeimen von Gläsern und Flaschen

Es gibt hierzu verschiedene Methoden, von denen ich folgende bevorzuge:

- \* Backofen auf niedrigster Stufe vorheizen. Vor dem Gebrauch Gläser, Flaschen und Verschlüsse in heißem Spülwasser reinigen, abspülen und für mindestens 15–20 Minuten in die Backofenhitze stellen. Dann Gläser und Flaschen aus dem Ofen nehmen, befüllen, verschließen und je nach Rezept gegebenenfalls noch kühlen.
- \* Gläser und Flaschen in heißem Spülwasser reinigen, abspülen und abtropfen lassen. In einen mit kaltem Wasser gefüllten Kochtopf legen, diesen zum Kochen bringen und 10–15 Minuten köcheln lassen. Gläser und Flaschen mit einer sauberen Küchenzange herausholen, abtropfen lassen, bis sie vollkommen trocken sind, dann befüllen.

### Häuten von Tomaten

Gewaschene Tomaten in eine Schüssel legen, mit kochendem Wasser begießen, bis sie vollständig bedeckt sind und 3–4 Minuten im Wasser liegen lassen. Behutsam zum Abtropfen in ein Sieb legen. Vorsicht, die Tomaten sind heiß! Die Haut mit einem scharfen, spitzen Messer einritzen und abziehen.

Die unten beschriebene Sauce lässt sich mit verschiedenen Kräutern ergänzen, je nach dem Gericht, zu dem sie serviert werden soll. Wenn man sie durch ein Sieb streicht, wird sie geschmeidiger.

## Nützliche Basis-Rezepte

### GRUNDREZEPT TOMATENSAUCE

Ergibt 2 Portionen

25 g Butter

1 EL Olivenöl

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

250 g frische Tomaten, gehäutet  
(siehe oben) und fein gehackt, oder

400 g gehackte Dosentomaten

½ TL brauner Zucker

Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

Butter und Öl in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln zugeben und glasig andünsten. Knoblauch dazugeben und 1 Minute köcheln lassen, dann die Tomaten dazugeben und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



## HÜHNERFOND

Ergibt 1 Liter  
 1 Suppenhuhn mit Innereien  
 (gewaschen)  
 1 große Zwiebel, geviertelt  
 1 große Möhre, geschält und  
 in 4 Teile geschnitten  
 1 TL Salz  
 Bouquet garni (siehe Seite 150)  
 2 l kaltes Wasser  
 (im Schnellkochtopf 1 l)

Suppenhuhn in Stücke zerlegen und in einen großen Kochtopf oder Schnellkochtopf legen. Der Schnellkochtopf ist aufgrund des niedrigen Energieverbrauchs ein ökologisch sinnvolles Küchenutensil; zudem geht es damit viel schneller. Die übrigen Zutaten dazugeben und bei offenem Topf zum Kochen bringen. Aufsteigenden Schaum mit einem Löffel abschöpfen. Bei niedriger Hitze zugedeckt 1,5 Stunden köcheln lassen, im Schnellkochtopf etwa die Hälfte der Zeit und dann langsam den Druck reduzieren.

Den Fond in eine große Schüssel abgießen, abkühlen lassen und das Fett abschöpfen. Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 3 Tagen verbrauchen.

## GEMÜSEFOND

Ergibt 1,5 Liter  
 2 große Zwiebeln, in Scheiben  
 geschnitten  
 4 große Möhren, geschält und in  
 Scheiben geschnitten  
 50 g Weiße Rüben oder  
 Steckrüben, geschält und  
 in Scheiben geschnitten  
 1 Stange Lauch, in Scheiben  
 geschnitten und gewaschen  
 Bouquet garni (siehe Seite 150)  
 1 TL Salz  
 4 Pfefferkörner  
 2,8 l kaltes Wasser  
 (im Schnellkochtopf 1,4 l)

Alle Zutaten in einem großen, offenen Kochtopf zum Kochen bringen. Sich bildenden Schaum abschöpfen.

Zugedeckt bei niedriger Hitze 1 Stunde köcheln lassen. Im Schnellkochtopf 15 Minuten kochen lassen, dann den Druck langsam reduzieren.

Den Fond in eine große Schüssel abgießen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 3 Tagen verbrauchen.

Copyrighted material

Copyrighted material

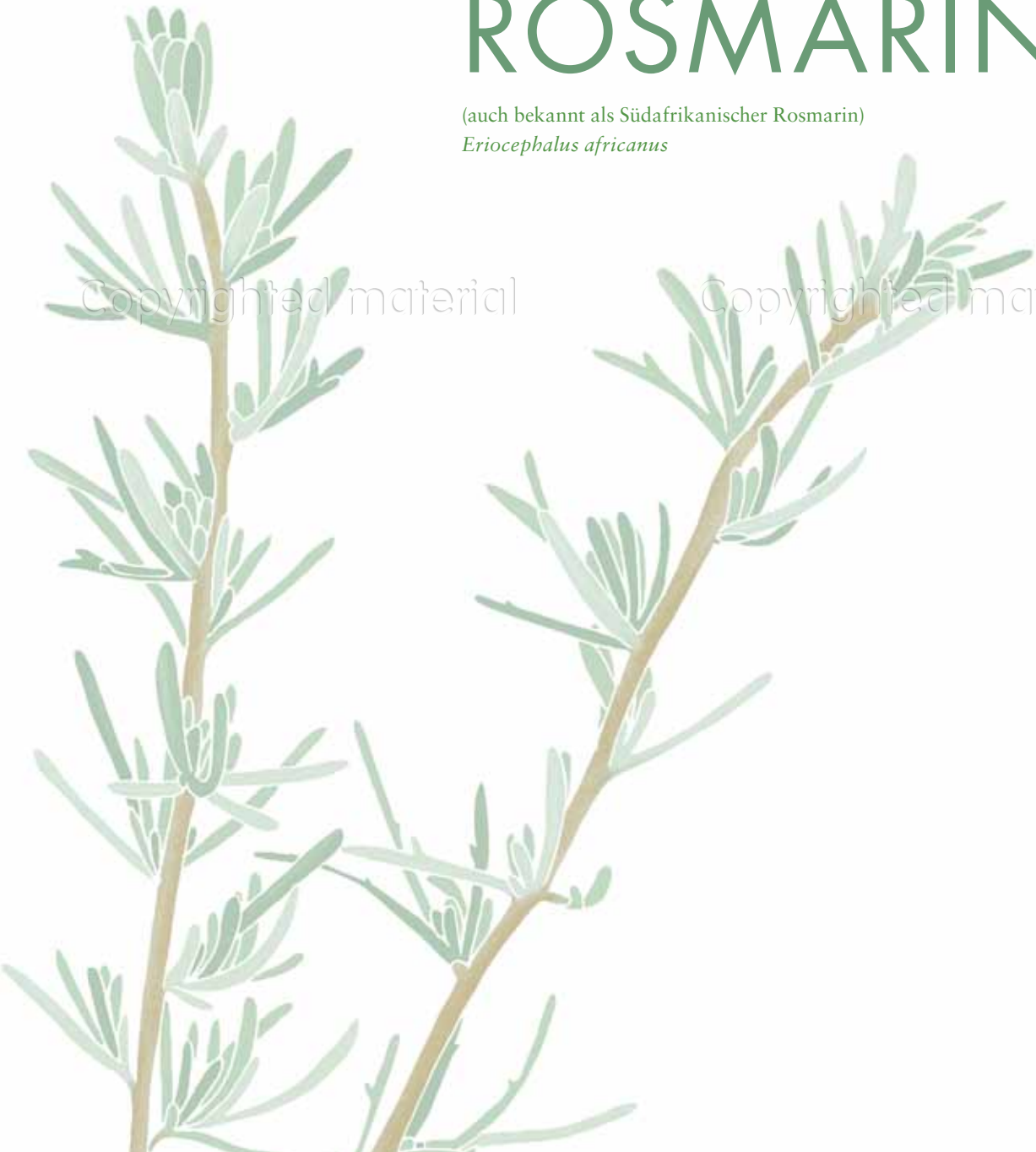
# AFRIKA- NISCHER ROSMARIN

(auch bekannt als Südafrikanischer Rosmarin)

*Eriocephalus africanus*

Copyrighted material

Copyrighted material



Ich schätze mich glücklich, diese Pflanze in ihrer Heimat Südafrika gesehen zu haben. Sie sticht nicht besonders heraus, weil sie dort von Hunderten anderer fantastischer Pflanzen umgeben ist. Erst wenn man die Blätter zwischen den Fingern zerreibt, bemerkt man ihr Potenzial für die Küche, und es wundert mich, dass diese Alternative zum gewöhnlichen Rosmarin bei uns kaum bekannt ist.

## Beschreibung

Dieses Kraut ist eine nicht ganz winterharte immergrüne Pflanze mit schmalen, silbern behaarten, aromatischen Nadeln, die in Quirlen entlang der Zweige wachsen. Den attraktiven Büscheln aus weißen Blüten mit einem magentafarbenen Auge folgen Samen, die von unzähligen weißen, kurzen Haaren eingehüllt sind. Die Zweige hängen breit über, so dass die Pflanzen mit ihren behaarten Samen einer Welle gleichen, die sich an der Felsküste bricht.

Man kann Afrikanischen Rosmarin aussäen, aber es ist sicherer, sich im späten Frühjahr Ableger zu besorgen. Die erstaunlich trockenheitsverträgliche Pflanze sollte nicht in schweren Lehm- oder feuchten Moorboden gepflanzt werden. Volle Sonne und ein gut drainierter Platz sind ideal, außerdem liebt sie die hohe Luftfeuchtigkeit und den Wind von Küstenstandorten. In warmen Klimazonen kann man sie zu Hecken oder kugeligen Pflanzen formen, in kühleren Regionen dagegen ist es eine anspruchslose Topfpflanze, die allerdings vor Frost geschützt werden muss.

## Als Küchenpflanze

Mir fehlen historische Nachweise über die Küchennutzung, ich bin mir aber sicher, dass die Ureinwohner Südafrikas die Pflanze seit Jahrhunderten nach dort bekannten Rezepten zubereiten.

## Ernte und Verwendung

### Blätter

Als Immergrüne sind die Blätter jederzeit zu ernten. Sie haben zwei prägnante Geschmacksnoten: mild im frischen Wuchs bis zum Frühsommer und sehr intensiv nach einem langen Sommer. Mit Ausnahme der frisch getriebenen Blätter sollte das Kraut stets gekocht werden, am besten in Gerichten, die eine lange Kochzeit benötigen wie Eintöpfe oder Aufläufe, sowohl vegetarische als auch solche mit Fleisch.

## Eigenschaften

Afrikanischer Rosmarin wurde traditionell als vielseitiges Heilmittel genutzt, etwa gegen Husten, Erkältung, Blähungen und Koliken. Außerdem wirkt es harn- und schweißtreibend, also ähnlich wie herkömmlicher Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*).

## Weitere Arten

Es gibt verschiedene Arten von *Eriocephalus*, als küchentauglich ist mir allerdings keine bekannt.

## GESCHMORTES HÄHNCHEN MIT AFRIKANISCHEM ROSMARIN

Ergibt 6–8 Portionen  
1,5 kg schweres Hähnchen  
330 ml trockener Cidre  
2 große Zwiebeln, geschnitten  
4 Stangen Lauch, nur die weißen  
Teile, geschnitten und gewaschen  
4 Zweige Afrikanischer Rosmarin,  
Blätter abgestrippt  
Salz und frisch gemahlener Pfeffer  
150 ml Schlagsahne

Dieses Gericht lässt sich leicht zubereiten und schmeckt vorzüglich. Der Afrikanische Rosmarin passt wunderbar zu Hühnerfleisch und der entstehende Saft ist die Grundlage einer außerordentlich aromatischen Sauce. Schmeckt am besten mit Kartoffelpüree.

Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Das Hähnchen in eine große Kasserolle legen, mit dem Cidre begießen, Zwiebeln, Lauch und Rosmarin einrühren. Würzen, abdecken und 45 Minuten backen.

Den Deckel abnehmen und weitere 45 Minuten backen, bis das Hähnchen außen goldbraun und innen durchgebraten ist. Auf einen großen Teller geben und 5 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Kasserolle auf dem Herd bei niedriger Hitze warm halten, die Sahne einrühren und die Sauce abschmecken.

Das Hähnchen zerlegen und mit dem Lauch und der Sauce servieren.

## LAMMEINTOPF MIT AFRIKANISCHEM ROSMARIN

Ergibt 4–6 Portionen  
100 g getrocknete Kichererbsen  
4 EL mildes Olivenöl  
1 große Zwiebel, fein gewürfelt  
500 g mageres Lamm-  
fleisch, gewürfelt  
Salz und frisch gemahlener Pfeffer  
Saft von 2 Zitronen  
2 Lorbeerblätter  
3 Zweige Afrikanischer Rosmarin,  
je 10 cm lang  
3 Stangen Lauch, geschnitten  
und gewaschen  
250 g Spinat  
200 g glatte Petersilie  
1 Limette, in Scheiben geschnitten

Dieses aromatische Herbstgericht war das erste, das ich mit diesem Kraut würzte. Ich habe es bereits in frühere Bücher aufgenommen und da es immer gut ankam, möchte ich es auch hier erwähnen. Bekanntermaßen passt Rosmarin gut zu Lamm – und der Afrikanische setzt diesem Fleisch die Krone auf. Mit Reis und Salat oder grünen Bohnen servieren.

Die Kichererbsen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag in frischem, ungesalzenem Wasser 15–20 Minuten kochen. Abtropfen lassen, unter kaltem Wasser abspülen und beiseitestellen.

2 Esslöffel Olivenöl in einem großen, schweren Topf erhitzen und darin die Zwiebeln dünsten. Das Lamm von allen Seiten braun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Zitronensaft darübergießen, kochendes Wasser zugeben und das Lamm mit den Lorbeerblättern und dem Afrikanischen Rosmarin zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen.

Lauch, Spinat und Petersilie in 2 Esslöffeln Olivenöl dünsten und mit den Kichererbsen und Limettenscheiben zu dem Lamm geben. Die Flüssigkeit muss das Lammfleisch stets bedecken. Den Eintopf noch 1 Stunde köcheln lassen und von Zeit zu Zeit prüfen, dass nichts ansetzt.

Vor dem Servieren die Rosmarinzweige und Limettenscheiben herausnehmen. Mit ihnen kann man die Servierplatte dekorieren.



## TORTILLAS MIT AFRIKANISCHEM ROSMARIN

Ergibt 6–8 Portionen  
250 g Weizenmehl, zusätzlich  
etwas zum Bestäuben  
2 TL Salz  
2 TL fein gehackter Afrikanischer  
Rosmarin (alternativ normaler  
Rosmarin)  
4 TL Backpulver  
2 EL Margarine oder Bratfett  
150 ml warmes Wasser  
(auch mehr, falls nötig)

Diese Tortillas sind ausgesprochen vielseitig. Man kann sie zu Suppen servieren, mit würzigem Hackfleisch füllen oder mit Tomaten, Käse und Salat. Afrikanischer Rosmarin ist raffinierter als gewöhnlicher Rosmarin und verleiht diesen Broten einen delikaten Geschmack.

Mehl, Salz, Rosmarin und Backpulver in einer großen Schüssel verrühren. Mit den Händen nach und nach Margarine oder Bratfett einarbeiten, bis es in der Masse aufgegangen ist. Genügend warmes Wasser zugeben, so dass ein weicher, aber nicht klebriger Teig entsteht. 30 Minuten unter einem sauberen Geschirrtuch ruhen lassen. Auf einer leicht mit Mehl bepuderten Fläche 5 Minuten kneten, den Teig in 8 gleiche Stücke teilen und Bälle daraus formen. Diese 2–3 Zentimeter dick ausrollen.

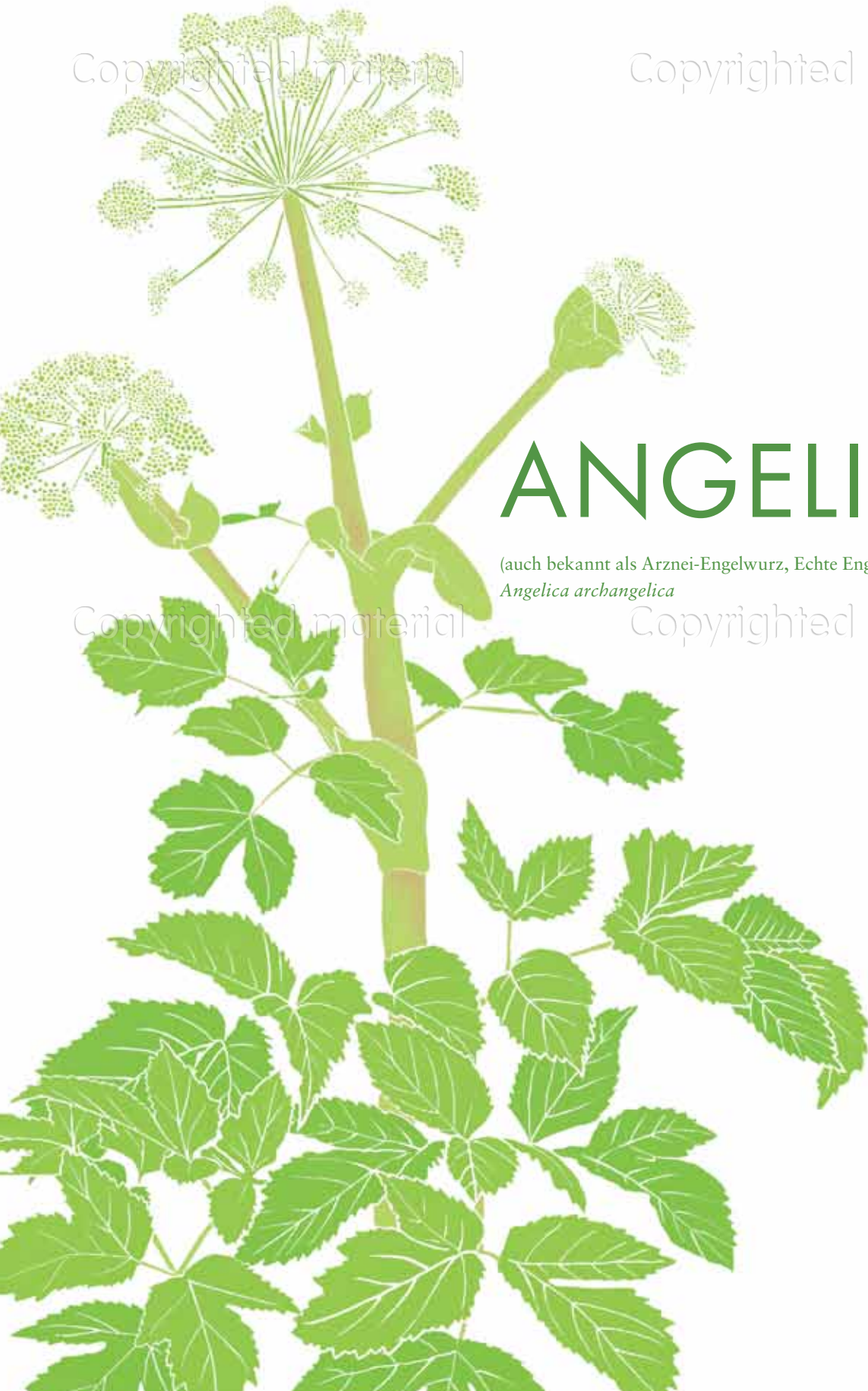
Eine schwere Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Tortillas eine nach der anderen von beiden Seiten etwa 30 Sekunden braun anbraten. Die gebratenen Tortillas jeweils mit einem sauberen Handtuch abdecken, um sie warm zu halten. Warm servieren.

## ÜBERSCHÜSSIGER AFRIKANISCHER ROSMARIN

Weil es eine immergrüne Pflanze ist, kann man die Blätter jederzeit ernten; daher ist die Vorratshaltung nicht von Belang.

Copyrighted material

Copyrighted material



# ANGELIKA

(auch bekannt als Arznei-Engelwurz, Echte Engelwurz)

*Angelica archangelica*

Copyrighted material

Copyrighted material

Ich erinnere mich noch, wie ich als Kind süße, grün durchscheinende Stückchen von meinem Geburtstags-Nachtisch pickte, um sie ganz zuletzt als krönenden Abschluss zu vernaschen. Es waren kandierte Angelikastängel, mit denen traditionell Kuchen und zu besonderen Anlässen auch Nachspeisen wie »Trifle« dekoriert wurden. (Das Rezept für meine Lieblingsvariante dieses typisch englischen, schmackhaften Desserts gibt es auf Seite 22.) Aber die Stängel sind nicht die einzigen essbaren Pflanzenteile: Auch die Blätter haben einen einzigartigen Geschmack, der gut zu vielen Fruchtdesserts passt.

## Beschreibung

Mit der Blüte wird Angelika zur wirklich imposanten Pflanze und wie kaum eine andere verleiht sie Kräuterbeeten ein skulpturales Element. Ein besonderes Erlebnis ist auch ihr süßer Blütenduft, den eine warme Frühsommerbrise durch den Garten trägt. Angelika ist eine interessante Staude, denn sie blüht und fruchtet nach 2–4 Jahren und stirbt dann ab. Ihre grünweißen Blütenköpfe erscheinen im späten Frühling und sie kann 2,5 Meter hoch werden. Die großen, tief eingeschnittenen Blätter werden stielaufwärts kleiner. Zerreibt man sie, verströmen sie einen Duft, der an süßen Muskateller-Wein oder auch an Gin denken lässt – Angelika gehört zu den Zutaten dieser Spirituose.

Die Aussaat empfiehlt sich in kleinen Töpfen im Herbst. Im frühen Stadium muss man besonders darauf achten, dass die Samen und Pflanzen nicht austrocknen. Ausgepflanzt wird im folgenden Frühjahr in tiefgründigen, frischen Boden, wobei die Wurzeln im Schatten und die Blüten in der Sonne stehen sollten. Aufgrund der stattlichen Höhe sollte man sie nicht im Topf belassen und sich die Pflanzstelle wohl überlegen. Angelika gehört entweder ganz an den Rand oder in die Mitte des Gartens. An windigen Plätzen sollte man sie anbinden, damit sie in blühendem Stadium nicht abknickt.

## Als Küchenpflanze

Immer schon wurde Angelika als Gemüse verwendet. In Schweden, Finnland und Grönland nutzt man die jungen Schösslinge für Suppen und Eintöpfe. Traditionell gehört Angelika zur Rezeptur zahlreicher Spirituosen wie Absinth, Anislikör oder Gin, der auch Wacholder enthält. Wer Angelika in der Natur sammelt, sollte sich auskennen, denn die Pflanze hat Ähnlichkeit mit dem hochgiftigen Schierling (*Conium maculatum*). Anders als bei Angelika verströmen die Schierlingblätter beim Zerreiben allerdings einen unangenehmen Duft. Außerdem hat der Schierling flache Blütenteller und dunkelrote Flecken auf den Stängeln.

## Ernte und Verwendung



### Blätter

Für die frische Verwendung werden die jungen Blätter im späten Frühling geerntet, solange sie noch weich sind. Getrocknet schmecken sie leicht bitter, haben einen Beigeschmack von Anissamen und sollten sparsam eingesetzt werden. Frisch schmecken sie gut in Salaten, blanchiert als Gemüse oder als Kräuter in Suppen und Eintöpfen. Zusammen gekocht mit Früchten wie Stachelbeere oder Rhabarber, reduziert Angelika die Säure und damit die benötigte Zuckermenge in Desserts. Es ist ratsam, die Blätter während des Kochens fest zusammenzubinden, damit sie sich nicht mit den Früchten vermengen und nach dem Kochen leicht entnommen werden können. Beließe man die Blätter bis zum Servieren zwischen den Früchten, würden sie deren Geschmack überlagern.

### Blüten

Man sollte die Blüten gleich nach dem Öffnen im späten Frühling oder zeitigen Sommer pflücken, also meist im zweiten oder dritten Lebensjahr der Pflanze. Sie duften süßlich und haben einen vollen, anisähnlichen Geschmack. Geeignet als Beigabe zu Fruchtsalat, Sirup, Frischkäse, Crème fraîche und Fruchtsorbet.



### Stängel

Den Stängel im zweiten Wachstumsjahr der Pflanze abschneiden, bevor die Pflanze im späten Frühling Blütenköpfe gebildet hat. Junge, zarte Stängel können als Gemüse gedünstet, aber auch kandiert oder Marmeladen beigegeben werden (siehe Rezept auf Seite 25). Vor der Zubereitung müssen die Stängel gekocht, von der äußeren Haut befreit und erneut gekocht werden. Sie können auch nach dem Enthäuten 12 Stunden in Salzwasser (3 Esslöffel auf 1 Liter gekochtes Wasser) eingelegt und dann gedünstet werden.



### Samen

Die Samen müssen im zweiten oder dritten Wuchsjahr im Frühherbst gesammelt werden und zwar, wenn ihre Farbe von mattem Grün in fahles Braun übergeht und sie abzufallen beginnen. Ihr aromatischer, moschusähnlicher Geschmack passt exzellent in Suppen, Eierspeisen und Vanillesauce.

### Wurzeln

Bevor die Pflanze im zweiten oder dritten Jahr Blüten ansetzt, sollte man die Wurzel im Frühsommer ausgraben. Medizinisch wird sie bei Verdauungskrankheiten eingesetzt. Früher wurden die Wurzeln auch als Gemüse verzehrt. Ich habe sie probiert und war nicht gerade

begeistert, denn sie schmecken streng nach Anis und Alkohol und haben eine faserige Struktur.

## Eigenschaften

Blatt und Stängel von Angelika sollen appetitanregend wirken. Außerdem enthalten sie viel Kalium und Magnesium.

## Weitere Arten

### Wald-Engelwurz

*Angelica sylvestris*

Hoch wachsende Staude mit weißen Blütendolden, die häufig von einem rosa Hauch überzogen sind. Sie sitzen auf der Spitze der purpurfarbenen Stängel. Die großen, unten sitzenden Blätter sind schmal und scharf gezähnt, die kräftigen Wurzeln sind außen grau. Heimisch ist die Wald-Engelwurz in ganz Europa, sie kommt in feuchten Wiesen und Hecken vor. Junge Blätter können als aromatisches Kraut in Salaten verwendet werden. Konditoreien nehmen die im September reif werdenden Samen gerne für ihr Gebäck.

### Amerikanische Engelwurz

*Angelica atropurpurea*

Hohe Staude mit grünweißen, vom Früh- bis Hochsommer erscheinenden Blüten. Die mittelgrünen Blätter sind sehr groß, die Wurzeln purpurfarben. Frisch geerntet hat die ganze Pflanze ein kräftiges Aroma. In ihrer Heimat Kanada und im Norden der östlichen Hälfte der USA findet man sie an feuchten Plätzen. Verwendet wird sie wie *Angelica archangelica*.

### Alisander

(auch bekannt als Pferdet Teppich, Gespenst-Gelbdolde)

*Smyrniolum olusatrum*

Hohe Staude mit großen Dolden aus kleinen grüngelben Blüten, die vom späten Frühling bis zum Frühsommer erscheinen. Wenn sie gehackt werden, verströmen die mittelgrünen, großen, ovalen Blätter ein angenehmes Aroma. Alisander ist wild auch in Europa zu finden, vorwiegend auf Felsen und feuchten Dünen an der Küste. Die jungen Blätter können wie die von Angelika verwendet werden. In Frankreich galt Alisander lange als wichtiges Gemüse.

## TRIFLE MIT ANGELIKA

Dieses typisch englische Schichtdessert wird mit Massen von Früchten zubereitet und ist aufgrund der Eiweiße auch nicht zu mächtig. Die Blätter der Angelika mildern die Säure der Früchte und fördern deren Geschmack, sollten aber vor dem Hinzufügen des Eiweißes herausgenommen werden, sonst dominiert ihr Geschmack.

Meine Mutter machte Trifle immer an Geburtstagen und servierte ihn mit Kerzen in der Baiserhaube.

**Vorsicht** Der Verzehr roher oder nur schwach gekochter Eier erhöht das Risiko einer Salmonellenvergiftung. Für schwangere Frauen, alte Menschen und Kleinkinder ist dieser Nachtisch daher nicht zu empfehlen. Im Zweifelsfall kann man dieses Dessert auch ohne Eiweiß zubereiten, es wird dann aber mächtiger.

Ergibt 8 Portionen  
 750 g Kochäpfel, geschält, entkernt,  
 in Stücke geschnitten  
 100 g junge kleine Angelikablätter,  
 zum problemlosen Entfernen mit  
 einem Faden zusammengebunden  
 75 g Zucker  
 150 g Datteln, entsteint  
 100 ml Apfelsaft, weitere 2–4 EL  
 zum Tränken der Löffelbiskuits  
 6 Löffelbiskuits  
 2 EL Calvados (wahlweise)  
 3 Eiweiß  
 Mini-Baisers, zum Dekorieren  
 Puderzucker, zum Bestäuben  
 kandierte Angelikastängel

Die Äpfel mit den Angelikablättern, dem Zucker und 100 Milliliter Wasser in einen mittelgroßen Topf geben. Zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen, zwischendurch umrühren, bis die Äpfel zu einem Mus zerfallen.

Angelikablätter herausnehmen, Äpfel pürieren, in einer Schüssel abkühlen lassen.

Datteln mit dem Apfelsaft pürieren, allerdings nicht zu flüssig.

Den Boden einer großen Schüssel mit den Löffelbiskuits bedecken, die gezuckerte Seite nach unten. Mit je 2 Esslöffeln Apfelsaft und Calvados besprenkeln, oder aber mit 4 Esslöffeln Apfelsaft. Das Dattelpüree darauf verteilen.

Die Eiweiße steif schlagen und unter das abgekühlte Apfelpüree heben. Diese Masse über der Dattelschicht verstreichen. Mindestens einen halben Tag zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

Vor dem Servieren mit Mini-Baisers dekorieren, mit Puderzucker bestäuben und mit kandierten Angelikastängeln bestreuen.

## GEDÜNSTETER SALAT MIT ANGELIKABLÜTEN

Meine Großmutter kochte häufig Salat. Dies ist eines der von ihr übernommenen Rezepte. Dabei harmonisieren die süßaromatischen Angelikablüten mit dem Salat und mildern den salzigen Geschmack des Schinkenspecks.

Ergibt ein leichtes Mittagessen, besonders schmackhaft mit krustigem Brot.

Ergibt 2–4 Portionen  
4 feste Salatköpfe,  
möglichst Romana  
Butter zum Einfetten  
4 Scheiben Schinkenspeck  
1 Möhre, fein gewürfelt  
1 Zwiebel, fein gehackt  
1 EL Angelikablüten  
ohne Stielansätze  
300 ml kräftiger Hühner-  
oder Gemüfefond  
1 EL gehackte Petersilie  
zum Garnieren

Salatköpfe waschen, beschädigte Außenblätter entfernen, im Ganzen in einen großen Topf legen. Kaltes Wasser dazugeben und zum Kochen bringen. Dann sofort von der Platte nehmen, Wasser abgießen und Salat unter kaltem Wasser spülen. So viel Wasser wie möglich abschütteln und Salatköpfe auf Küchenpapier trocknen.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Feuerfeste Form einfetten und mit dem Schinkenspeck belegen. Darauf Möhre, Zwiebeln und die Hälfte der Angelikablüten verteilen. Die Spitzen der äußeren Salatblätter einschlagen und den Salat auf die Zwiebel-Möhren-Mischung setzen. Mit dem Fond begießen, mit Backpapier abdecken und 45 Minuten im Ofen backen.

Die Salatpakete auf Tellern oder einer Servierplatte verteilen, warm halten. Die Brühe mit Schinkenspeck und Gemüse durch langsames Köcheln reduzieren und damit die Salate übergießen. Petersilie und restliche Angelikablüten darüberstreuen.

## STACHELBEER- KOMPOTT MIT ANGELIKA

Wenn wir zum Essen bei meiner Tante waren, wartete sie stets mit einer Riesenauswahl an Dessertvariationen auf. Darunter waren auch immer zwei verschiedene Kompotte. Sie hatte die großartige Idee, Stachelbeeren beim Kochen eine Handvoll Angelikablätter beizugeben, um die Fruchtsäure durch den süßen Muskateller-Geschmack zu mildern. Die Menge der Angelikablätter kann man natürlich den persönlichen Vorlieben anpassen. Mit Joghurt oder Crème fraîche servieren und etwas Muskat darüberreiben.

Ergibt 6–8 Portionen  
900 g Stachelbeeren, geputzt  
225 g Angelikablätter, mit einem  
Faden fest zusammengebunden  
Saft und Schale einer Bio-Orange  
150 ml kaltes Wasser  
50 g Zucker

Alle Zutaten in einen großen Topf geben und sachte kochen, bis das Obst weich ist. Gleich nach dem Kochen die Angelikablätter und Orangenschale herausnehmen.



Jekka McVicar

### **Das besondere Kräuterkochbuch**

Empfohlen von Jamie Oliver.

Mit einem Vorwort von Jamie Oliver

Gebundenes Buch, Pappband, 352 Seiten, 18,7 x 24,4 cm

ISBN: 978-3-421-03854-8

DVA Architektur

Erscheinungstermin: Februar 2012

Alles über Küchenkräuter – und die besten Rezepte

Schon mal Ringelblumen-Lorbeer-Creme probiert? Oder gegrillten Lachs mit Kapuzinerkressenbutter? Und wissen Sie, wie man Schnittlauch für den Winter haltbar macht? In diesem Buch verrät die Kräuterexpertin Jekka McVicar alles über ihre 50 Lieblingskräuter: Dazu gehören bekannte Arten wie Petersilie und Rosmarin, aber auch Exoten wie Curryblätter oder Vietnamesischer Koriander. Jedes Kraut wird ausführlich vorgestellt, mit Wissenswertem zu Anzucht, Pflege und Ernte, verfügbaren Sorten, kulinarischen Besonderheiten sowie medizinischen Eigenschaften. Darauf folgen zahlreiche Rezepte – für herzhafte Gerichte, Desserts und Gebäck, aber auch erfrischende Getränke –, die Lust machen, mit Kräutern zu kochen, zu backen und neue Ideen auszuprobieren. So spannend und vor allem schmackhaft kann es sein, Kräuter in allen Kombinationen zu genießen.

- Alles Wissenswerte über Küchenkräuter von Anis-Ysop bis Zitronengras
- Mit über 250 originellen Rezepten und Kultivierungstipps
- Liebevoll gestaltet und illustriert von der Tochter der Autorin, Hannah McVicar