



Christel Rosenfeld

Rezepte aus dem Kräuter- garten





Inhalt

FrISChe Kräuter für jeden Tag	6
Rezepte aus dem Kräutergarten	12
In der Wiese und am Weg – Wildkräuter	30
Das Auge isst mit – essbare Blüten	40
Rezepte aus dem Gemüsegarten	62
Rezepte mit Fleisch und Fisch	112
Würzkräuter für Suppen, Saucen und Braten	132
Aromen für die Asia-Küche	148
Rezepte aus dem Obstgarten	160
Küchenpraxis	186
Register	188







Schnittlauch-Eier-Salat

Für 4 Personen

- 4 Eier
- ½ Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Senf
- 100 g Sahne
- 100 g saure Sahne
- 4 Bund Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Weißweinessig

Die Eier etwa 10 Minuten kochen. Kalt abspülen, schälen und halbieren. Aus 2 Eiern das Eigelb herauslösen und das Eiweiß fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

In einer Schüssel die Eigelbe mit einer Gabel fein zerdrücken. Petersilie, Salz und Pfeffer dazugeben, dann nach und nach Senf, Sahne und saure Sahne unterrühren.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Schnittlauch, gehacktes Eiweiß, Knoblauch und Weißweinessig zur Kräutermarinade geben und gut unterrühren. Mindestens 1 Stunde abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Den Salat mit den restlichen Eierhälften portionsweise in Gläsern anrichten.

Zubereitung • 15 Minuten + 1 Stunde Kühlzeit **Küchentipp** • Auch Radieschen und Kresse passen gut in diesen Eiersalat.



Petersilien-Tabouleh

Für 4 Personen

200 g Bulgur (Weizenschrot)
 650 ml Gemüsebrühe
 2 Bund glatte Petersilie
 1 Bund Minze
 1 Knoblauchzehe
 75 ml Zitronensaft
 100 ml Olivenöl
 12 Kirschtomaten
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 ½ Salatgurke
 Meersalz
 Pfeffer aus der Mühle

Den Bulgur in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben und etwa 7 Minuten bei niedriger Hitze ohne Deckel kochen lassen.

Die Petersilien- und Minzblätter abzupfen und fein hacken. Einige Minzeblätter zum Dekorieren zurückbehalten. Knoblauch schälen und fein würfeln. Den gegarten Bulgur in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. In einer Schüssel Bulgur, Zitronensaft, Öl, Knoblauch und die gehackten Kräuter gut mischen und etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

Tomaten halbieren, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Gurke schälen, längs vierteln, die Kerne entfernen, dann in kleine Stücke schneiden. Das Gemüse erst kurz vor dem Servieren unter den Bulgur mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Minzeblättern bestreuen.

Zubereitung • 25 Minuten + 1 Stunde Kühlzeit **Küchentipp** • Das beliebte libanesische Gericht schmeckt als Sommersalat und zu Ge grilltem.



Kräuterspaghetti mit Chili

Für 2–3 Personen

- 300 g Spaghetti
- ½ Bund Basilikum
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Rucola
- 1 EL Salbeiblätter
- 1 EL Estragonblätter
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüne oder rote Chilischote
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 5 EL frisch geriebener Parmesan

Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Frische Kräuter mit dem Wiegemesser hacken. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden, den Knoblauch schälen und zerdrücken. Die Chilischote halbieren, die Kerne entfernen, dann fein würfeln.

Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Chilischote in einer Pfanne in dem Olivenöl erhitzen, aber nicht bräunen. Die abgetropften Nudeln zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter und Parmesan untermischen und alles gut durchschwenken.

Die Kräuterspaghetti auf Tellern anrichten und eventuell mit Basilikumblättern garnieren.

Vorbereitung • 10 Minuten **Zubereitung** • 15 Minuten **Küchentipp** • Kräuterspaghetti kommen auch bei Kindern gut an, wenn man die Chilischote und den Salbei weglässt.





Kräuter in der Küche - frisch aus dem Garten

Das reich bebilderte Kochbuch mit den stimmungsvollen Stillleben der Fotografin Christel Rosenfeld enthält eine Fülle von Rezepten mit heimischen Küchenkräutern von Basilikum bis Zitronenmelisse.

Im Mittelpunkt stehen Suppen, Salate, Hauptgerichte und Desserts, in denen Petersilie, Dill oder Schnittlauch, Thymian, Salbei oder Rosmarin eine Hauptrolle spielen. Die Vielfalt heimischer Gartenkräuter lässt sich hier neu entdecken – in traditionellen Rezepten wie dem schwäbischen Schnittlauch-Rahmkuchen und mit mediterranen Gerichten vom Petersilien-Zitronenhuhn bis zum Rosmarinkaninchen.

Christel Rosenfeld ist seit vielen Jahren die Fotografin des meistverkauften Küchenkalenders. Auch ihr Kräuterkalender und ihre aufwendig inszenierten Fotos von Blumensträußen haben zahllose Fans.



DORLING KINDERSLEY
Besuchen Sie uns im Internet
www.dorlingkindersley.de

19,95 € [D] 20,60 € [A]

ISBN 978-3-8310-2356-1



9 783831 023561

