

Reinhardt Hess


# KOCHEN MIT GARTEN- UND WILDKRÄUTERN



Reinhardt Hess

Kochen mit  
**GARTEN-  
& WILD**  
KRÄUTERN



 Bassermann

# GARTEN- & WILDKRÄUTER

Vorwort .....	7
<i>Vorräte</i> .....	9
Ob getrocknet, zu Pesto verarbeitet oder mit Zucker fein eingelegt – hier gibt's tolle Rezepte für die Vorratshaltung.	
Wildkräuter .....	10
Wildkräuter sammeln .....	18
<i>Rasch fertig</i> .....	28
Einfach gute Rezepte für den Alltag: Unkomplizierte Gerichte schmecken mit Garten- und Wildkräutern überraschend neu.	
Die bitteren Kräuter .....	30
Die Kressefamilie .....	40
Heimische Kräuter .....	52
Mittelmeerkräuter .....	66







UND HIER  
SEHEN SIE  
ES GANZ  
GENAU.

DAS IST  
*wirklich*  
WICHTIG

**DARAUF KOMMT'S AN!** Hier erläutern wir alles, was zum Gelingen des Rezepts wirklich wichtig ist. Wo es sinnvoll ist, mit Bild, sonst auch ohne.

*Verwöhnen* ..... 78  
Hier gibt's Rezepte für besondere Tage und für Gäste. Ob Fisch, Fleisch oder Gemüse – schon die Vorbereitung ist ein Genuss.

Süße Kräuter und Blüten ..... 80  
Die Malve ..... 90  
Exotische Kräuter ..... 102

Register ..... 124  
Akteure & Impressum ..... 128





# KOCHEN MIT KRÄUTERN

## *Würziges Grün wächst überall*

KRÄUTER SIND ETWAS WUNDERBARES. SIE DUFTEN, SIE SCHMECKEN UND SIE KÖNNEN JEDES GERICHT VERFEINERN. SIE WACHSEN IN TÖPFEN AUF DER FENSTERBANK, IM GARTEN ODER SOGAR KOSTENLOS IN DER NATUR AM WEGRAND. UND GESUND SIND SIE AUCH NOCH!

Kräuter sind eine Freude für Auge und Nase, und sie wecken Erinnerungen an Urlaubstage, an Spaziergänge über blühende Frühlingswiesen oder andere schöne Ereignisse. Die Kräuteraromen regen die Fantasie an und können einem ganz alltäglichen Gericht eine ganz neue Note verleihen. Dabei ist das Potenzial der Gewürzpflanzen unerschöpflich. Neben Petersilie, Dill und Schnittlauch wachsen heute in den Kräutergarten Gewürztagetes und Duftpelargonien, Orangenminze und Ananassalbei, Currykraut und chinesischer Schnittlauch.

Besonders im Frühjahr macht es Spaß, die zarten Wildkräuter zu sammeln. So wird auch der manchmal bei Kindern nicht so beliebte Spaziergang zu einem kleinen Abenteuer. Und Brennesseln, Löwenzahn, Bärlauch und Knoblauch-Hederich ergeben nicht nur ein herzhaftes Gemüsegericht oder bereichern eine große Schüssel Salat, sondern stecken auch voller Vitamine und Vitalstoffe, sodass sie ein höchst wirksames Mittel für eine Frühjahrskur sind.

Aber Vorsicht! Nicht alles, was auf Naturwiesen, an Wegrändern oder im Wald wächst, ist auch genießbar. Deshalb sollte ein gutes Bestimmungsbuch bei jedem Spaziergang dabei sein. Und Pflanzen, die nicht eindeutig zuzuordnen sind, lässt man besser stehen. Besonders die noch nicht blühenden Wildkräuter sind manchmal nur schwierig zu erkennen. Um die wilden Kräuter besser kennen und bestimmen zu lernen, kann man sich inzwischen vielerorts sogenannten Kräuterspaziergängen anschließen, auf denen man von kräuterkundigen Menschen vieles lernen kann.

Doch nicht nur frische Kräuter taugen für die Küche. Manche lassen sich auch gut trocknen und entwickeln dann noch mehr Aroma – das gilt für alle Minzarten, Beifuß, Oregano, Quendel, Thymian, Rosmarin und Salbei. In Essig oder Öl, in Salz oder Senf und auch in selbst gemachten Likören bleiben die Aromen der Kräuter längere Zeit erhalten und so bewahren wir uns die Sommerdüfte bis in den Winter hinein. So konservierte Kräuter sind nicht nur ein prima Vorrat für die eigene Küche, sondern auch beliebte Geschenke im Familien- und Freundeskreis.







# VORRÄTE

*Für längere Freude am Grün*

KRÄUTER RICHTIG TROCKNEN, ALS  
PESTO IN GLÄSER FÜLLEN ODER BLÜTEN  
FÜR SÜSSES VERZUCKERN. HIER GIBT  
ES REZEPTE FÜR WÜRZIGE, SÜSSE UND  
FRUCHTIG-SCHARFE KÖSTLICHKEITEN.



# WILDKRÄUTER

## *Vitaminreiche Urahnen*

Was sind eigentlich Wildkräuter? Was nicht der Mensch anbaut, sondern was in der Natur ohne seinen Eingriff wächst, gehört zu den Wildkräutern. Dabei ist diese Abgrenzung gar nicht so präzise, wie man annehmen möchte. Manche der Pflanzen wurden nämlich früher als Gemüse kultiviert, sind dann aber verwildert und heute kaum noch in Gärten anzutreffen.

### **GEMÜSE-GÄNSEDISTEL, GUTER HEINRICH UND WEGWARTE**

Dazu gehört zum Beispiel die Gemüse-Gänse-distel, deren zarte Blätter als Salat oder als Gemüse zubereitet wurden und die heute wild auf Brachflächen wächst. Oder der Gute Heinrich, der einst als „Bergsalat“ in Bauerngärten wuchs. Wer denkt daran, dass die Wegwarte mit ihren hellblauen Blüten nicht nur Salate würzt, sondern auch die Urform von Chicorée, Radicchio und Endiviensalat ist? In Süditalien werden die herben jungen Blättchen noch als „cicoria selvatica“, als Wildzichorie, für Salat und Gemüsegerichte geschätzt.

### WEISSE MELDE

Die Weiße Melde, die wild auf steinigen Kahlflächen und an Wegrändern wächst, gehört zu den Gänsefußgewächsen und ist mit dem Spinat verwandt. Sie war lange Zeit bei uns als Sommerspinat sehr beliebt, wurde aber zu Beginn des 19. Jahrhunderts vom Blattspinat verdrängt. Im Rheinland wird sie noch als „Gartenmelde“ angebaut.

### BRUNNENKRESSE, THYMIAN UND SALBEI

Die Brunnenkresse, die wild in Bächen wächst, wurde bei uns, in England und in Frankreich als Salatpflanze angebaut. Aus dem Feldthymian oder Quendel entstanden die verschiedenen Thymiansorten wie Gartenthymian, Wohlriechender Thymian und Zitronenthymian. Der Wiesensalbei, der auf trockenen, sonnigen Plätzen und als Zierpflanze in Gärtnereien zu finden ist, lässt sich wie der Küchensalbei verwenden, würzt nur etwas weniger intensiv.

### DIE GANZ ECHTEN

Echte Wildkräuter sind Brennnessel, Giersch, Waldmeister, Schafgarbe, der herb-würzige Gundermann (Gundelrebe), der noch bis ins 17. Jahrhundert hinein beim Bierbrauen statt Hopfen verwendet wurde, Sauerampfer, Huf-lattich und Wiesenschaumkraut – die aber auch einst als Heil- und Salatpflanzen angebaut wurden.

### LEICHT ZU BESTIMMENDE WILDKRÄUTER

KRAUT	ORT	JAHRESZEIT
Bärlauch	Laubwald	April bis Anfang Mai
Brennnessel	Laubwald	Frühjahr
Brunnenkresse	Bäche	März bis Mai, Herbst
Gänseblümchen	Wiesen	ganzjährig
Giersch	Waldränder	ganzjährig
Gundermann	Wiesen, Gärten	ganzjährig
Löwenzahn	Wiesen	Frühjahr
Sauerampfer	Feuchtwiesen	Frühjahr
Sauerklee	lichte Wälder	Frühjahr bis Sommer
Waldmeister	Laubwälder	Mai bis Juni







DAS IST  
*wirklich*  
WICHTIG

**[a] KRÄUTER ERNTEN** sollte man möglichst am späteren Vormittag bei schönem Wetter. Dann ist die nächtliche Feuchtigkeit abgetrocknet und die Kräuter haben ein besonders intensives Aroma.

**[b] FEUCHTE BASTFÄDEN** schrumpfen beim Trocknen etwas, genau wie die Kräuterstängel. Deshalb fallen die Bündel nicht so leicht auseinander. Gummiringe sind auch möglich, aber natürlich nicht zum späteren Mitkochen geeignet.





# KRÄUTERSTRÄUSSCHEN

*von sechs Kräutern*

WENN DIE KRÄUTER INS KRAUT SCHIESSEN, WIRD ES ZEIT, IHRE WÜRZE ÜBER DEN WINTER ZU BEWAHREN. PRAKTISCH: AROMENSTRÄUSSE TROCKNEN.

Zutaten für 10 Sträußchen

- 20 Stängel Oregano
- 10 Stängel blühendes Basilikum
- 10 Zweige Thymian
- 10 kleine Stängel Bohnenkraut
- 5 Stängel Salbei
- 5 Zweige Rosmarin

besonderes Werkzeug

- ungefärbte Naturbastfäden (Pflanzenmarkt)
- Brotzeittüten aus Plastik

Zeitbedarf

- 30 Minuten +
- 4 – 7 Tage trocknen

Haltbarkeit

- gut 6 Monate

So geht's

1. Kräuter aus dem eigenen Garten am besten am Vorabend sanft abbrausen, dann können sie bis zum nächsten Vormittag trocknen. Am Erntetag **[→ a]** die Kräuterzweige mit der Schere etwa 15 cm lang abschneiden und nach Sorten getrennt auf einem weißen Tuch ausbreiten (so sieht man, ob noch Insekten in den Kräutern sitzen). Bis zum nächsten Tag an einem luftig-warmen, aber nicht sonnigen Platz antrocknen lassen.
2. Die Bastfäden mit heißem Wasser übergießen und etwas quellen lassen **[→ b]**. 2 Stängel Oregano, je 1 Stängel Basilikum, Thymian und Bohnenkraut und je ½ Stängel Salbei und Rosmarin zusammenfassen und mit einem Bastfaden am unteren Ende sehr fest zusammenbinden.
3. Die Kräuterbündel an einem luftigen Ort mit genügend Abstand zueinander aufhängen. Nach 5 – 6 Tagen sollten sie so trocken sein, dass sie beim Anfassen rascheln. Sonst noch etwas länger hängen lassen. Die ganz durchgetrockneten Sträußchen einzeln in Brotzeittüten packen, verschließen und beschriften. Kühl und trocken aufbewahren.

Die Variante

Provenzalische Kräutersträußchen

Für eine provenzalische Kräutermischung wie beschrieben Oregano, Thymian, Salbei, Basilikum, Rosmarin und Bohnenkraut mit jeweils 1 blühenden Stängel Lavendel binden. Wunderbare Würze für Gemüse-Schmorgerichte, Fleisch, Geflügel und für Fisch vom Grill.

**EIN STRÄUSSCHEN** in Tomatensaucen, Fleischragouts oder herzhaften italienischen Gemüse-Bohnen-Suppen mitgaren und vorm Servieren herausnehmen. Auch gut zum Aromatisieren von Grillmarinaden.