

Inhalt

Hier eingespaziert! 7

Die Kräuterspirale – ein eigenständiger kleiner Küchengarten 9

Ein Kräuterbeet mit idealen Standortbedingungen	10
Ein wahres Schmuckstück für jeden Garten	11
Eine Kräuterspirale für die Küche	12

Kräuterschätze ernten und aufbewahren 14

Blüten, Blätter, Samen, Wurzeln	15
Kräuter trocknen	16
Kräuter einfrieren	18
Kräuter einsalzen und -zuckern	19
Kräuter in Essig und Öl einlegen	19
Kräutertees	20
Bewährte Kräutermischungen in der Küche	21

Aus dem Schatzkästchen zaubern – 22 Kräuter und ihre Verwendung in der Küche 23

Basilikum	24
Bohnenkraut	30
Borretsch	36
Brunnenkresse	42
Dill	48
Estragon	54
Kapuzinerkresse	60
Kerbel	66
Lavendel	72
Liebstöckel	78
Minze	84

Oregano	90
Petersilie	96
Pimpinelle	102
Ringelblume	108
Rosmarin	114
Rucola	120
Salbei	126
Sauerampfer	132
Schnittlauch	138
Thymian	144
Zitronenmelisse	150
<i>Die Autorin</i>	156
<i>Rezeptindex</i>	157