

**Grüne Welt
der Küchenkräuter 6**

Kräuter für Leib & Seele 8

Das uralte Wissen der Kräutерhexen	10
Frische Kräutерküche	12
Volles Kräutерaroma	14

Vom Topf zum Teller 18

Kräutergarten auf Fensterbank & Balkon.....	20
Pflegeleichtes Kräutерbeet.....	22
Schnecken & Co.	26
Kräutер selbst ziehen & vermehren	28
Ernten & Konservieren – so geht's.....	30

**Bärlauch – Powerpflanze
aus dem Frühlingswald 32**

**Bärlauch sammeln und
anbauen 34**

Ausflug in die Botanik 36
Sammelleidenschaft 38
Sterne im Schattengarten 42

Gesund mit Bärlauch 44

Mythen und Fakten 46
Altes Heilwissen 48

Feine Bärlauch-Rezepte 52

Basics für die Küche 54
Haltbar gemacht: Öl & Pesto 56
Leckeres zum Brot 58
Suppen – Vorspeisen – Snacks 60
Gemüse 66
Kartoffeln & Pasta 68
Polenta & Risotto 74
Knödel & Klöße 76
Fleisch & Geflügel 78

**Minze – vielseitiges
Kraut 82**

Gestatten: Minze 84

Heilsame Kräfte 86
Wilde Minzen 88

**Minze – Frische
in der Küche 92**

Ein besonderer Geschmack 94
Pikante Gerichte 96
Salate und Vorspeisen 98
Desserts und Getränke 100
Gesundheit mit Minze 104
Dekorative Minze 106

Weitere Kräuter von A – Z 110

Basilikum	112
Borretsch.....	114
Dill.....	115
Estragon.....	116
Kresse.....	120
Lavendel.....	122
Majoran.....	123
Oregano	124
Petersilie	126
Rosmarin.....	128
Salbei.....	130
Schnittlauch	132
Thymian	134
Zitronenmelisse	136

Info & Service

**Exotische Kräuter frisch
auf den Tisch** 138

Asiatisch genießen 140

Aromen in der Balance 142
Salatgrün aus Fernost 144
Wandlungsfähiges Basilienkraut 146
Salbei: von herb bis fruchtig 148
Der Duft der Garküchen: Zitronengras 150
Fernöstliche Aromenfülle 152
Ingwer: Aroma und Medizin 154
Curry – polyglotte Mischung 156
Kräuter mit Curry-Geschmack 158

Von mild bis scharf 164

Kräuter aus der Neuen Welt 166
Universell: Kardamom 168
Zitrusfrisches Aroma 170
Teepflanzen für Genießer 172
Verwandte der Küchen-Zwiebel 176
Pfefferscharf bis paprikamild 178
Reine Geschmackssache:
Koriander 180

**Kluge Tipps für
SMARTe Kids** 184

Register 188
Infoecke 190
Impressum 192