

Gabriele Lehari

Grüne Welt der Küchenkräuter 6

Kräuter für Leib & Seele 8

Das uralte Wissen der Kräuterhexen	10
Frische Kräuterküche	12
Volles Kräuteraroma	14

Vom Topf zum Teller 18

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

Claudia Boss-Teichmann

Brigitte Kleinod

Bärlauch – Powerpflanze aus dem Frühlingswald	32	Minze – vielseitiges Kraut	82
Bärlauch sammeln und anbauen	34	Gestatten: Minze	84
Ausflug in die Botanik	36	Heilsame Kräfte	86
Sammelleidenschaft	38	Wilde Minzen	88
Sterne im Schattengarten	42		
Gesund mit Bärlauch	44	Minze – Frische in der Küche	92
Mythen und Fakten	46	Ein besonderer Geschmack	94
Altes Heilwissen	48	Pikante Gerichte	96
Feine Bärlauch-Rezepte	52	Salate und Vorspeisen	98
Basics für die Küche	54	Desserts und Getränke	100
Haltbar gemacht: Öl & Pesto	56	Gesundheit mit Minze	104
Leckeres zum Brot	58	Dekorative Minze	106
Suppen – Vorspeisen – Snacks	60		
Gemüse	66		
Kartoffeln & Pasta	68		
Polenta & Risotto	74		
Knödel & Klöße	76		
Fleisch & Geflügel	78		

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

**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