

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

**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

Brigitte Kleinod

**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

Gabriele Lehari

## 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

Agnes Pahler

**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

## Info & Service

**Kluge Tipps für  
SMARTE Kids** 184

Register ..... 188  
Infoecke ..... 190  
Impressum ..... 192