

Anwenden von Gewürzen und Kräutern

Zusammengetragen von René Brunotte

Beim Kochen verwende ich auch gern Kräuter und Gewürze, nach Möglichkeit frische Kräuter und Gewürze. Dazu habe ich auf dem Balkon zwei Kästen mit Gewürzen und noch ein paar Töpfe. So habe ich den Sommer über bis in den Herbst hinein immer frische Kräuter und Gewürze.

Damit man auch weiß, welche Kräuter und Gewürze für welche Gerichte verwendbar sind, habe ich das mal in einer Tabelle dargelegt. Man kann sich die Tabelle auch ausdrucken und an einer Innenseite eines Küchenschrankes hinhängen. Dann hat man in der Küche immer Zugriff auf die Tabelle.

<p>Basilikum</p>	<p>Getrocknet und gerebelt zu allen frischen Gemüsen wie: Tomatensuppe, -soße und -salat, zu Peperoni, Auberginen, Sauerkraut, Bohnen, Spinat, Gurkengemüse, zu dicken zusammengekochten Gemüsesuppen, allen Erbsen-, Linsen- und weißen Bohnengerichten, zu deftigen Kohleintöpfen, zu würzigen Salat- und Kräutersoßen, besonders zur Sauce Vinaigrette, zu Gemüse-Rohkost und Gemüsesaft-Getränken. Fette Schweinebraten, Koteletts, Kalbshaxen, Leberknödel, Fleischragouts, Hammelfleisch und Gänsebraten schmecken besser mit einer Prise Basilikum und werden wie alle fetten und deftigen Gerichte bekömmlicher.</p> <p>Basilikum paßt ausgezeichnet zu Joghurt, Kräuterbutter und in winzigen Dosen zu Krabben und Hummersalat. Auch Rühreier, Käsesoßen und alle Soßen zu Nudelgerichten sollten Sie mal mit etwas Basilikum abschmecken.</p> <p>Einige Basilikumblätter in der Essigflasche machen den Essig aromatischer. Wer Mockturtlesuppe kocht - die berühmte falsche Schildkrötensuppe - wer Kürbisse, Mixed Pickles, grüne Tomaten und Gurken einlegt, darf auf Basilikum nicht verzichten.</p>
<p>Bohnenkraut</p>	<p>Hülsenfruchtgerichte, Pilze - aber keine Champignons -, Aufläufe, Käsegebäck und Kümmelgebäck, gekochten Fisch, Fischsuppen, Kartoffel- und Fleischsalat, auch Kartoffelpuffer, Frikadellen, herzhafte Ragouts und Gerichte aus Innereien, Koteletts, Wurstgerichte, Bratkartoffeln, Blumenkohl, Sauerkraut, Gurkensalat, überbackenen Toast, eingelegte Gurken, Essiggemüse, Mayonnaise für würzige Salate und Fondue-Soßen.</p>
<p>Koriander</p>	<p>Ganze Korianderkugeln gibt man zu eingelegter Roter Bete, süßsauer eingelegten Gurken, zu Fischmarinaden, Wild- und Fleischbeizen.</p> <p>Gemahlener Koriander würzt Weihnachtsgebäck wie Lebkuchen, Pfefferkuchen, Spekulatius, Honigkuchen und Aachener Printen, ebenso wie selbstgebackenes Brot und Brötchen, Apfelpasteten, Apfelbrei, Apfelaufäufe und Apfelkuchen, Kartoffelpuffer, Zwetschgenmus, Geflügel- und Geflügelfüllungen, Erbsen-, Linsen- und Bohnengerichte, alle Kohlarten, Möhren, alle fetten Schweinefleischgerichte, Gulasch und viele deftige Kartoffelgerichte.</p>
<p>Liebstöckel</p>	<p>Der Geschmack ist kräftig-würzig und erinnert an Sellerie und Suppengrün. Liebstöckel wird frisch verwendet, vor allem für Salat, schmeckt aber auch getrocknet, wenn man ihn mitkochen läßt. Aber nur mit äußerster Zurückhaltung verwenden: frische Blätter in Fingernagelgröße, getrocknete messerspitzenweise! Bunte Gemüsetöpfe und Frühlingssuppen (mit Salz, Pfeffer und Suppengrün), Erbsen- und Bohnensuppe (mit Salz, Pfeffer, evtl. etwas</p>

	<p>Majoran), Hühnersuppe, Kartoffelsuppe, deftige Pasteten, z.B. aus Leber (mit Pfeffer, Majoran), Saucen für Schweinebraten (mit Pfeffer und Knoblauch). Frische Blätter passen u.a. an grünen Salat (mit einer Sauce aus Essig und Öl) und an Kräutersaucen. Liebstöckel paßt zu allen etwas deftigen Kräutern, zu Majoran, Zwiebeln, Sellerieblättern und Knoblauch.</p>
Majoran	<p>Kartoffelsuppe und -salat, Kartoffelknödel und Bratkartoffeln, Fleisch- und Wurstsalat, zu allen salzigen Käsegerichten, Hackbraten, Geflügelfüllungen und vor allem zu selbstgemachtem Schmalz, Enten- und Gänsebraten, Kaninchen und fettem Schweinebraten. Majoran würzt außerdem dunkle Pilze, Gurkengemüse, alle Bohnengerichte und Hülsenfruchtgerichte, gefüllte Tomaten und Tomatensuppe, Karotten, Erbsen, saure Sahnesoßen, Kräutermayonnaisen und Kräuterquark, alle Herz-, Leber-, Nieren-, Lungengerichte, Kutteln, Fischsuppen und Fischragouts, im Fettaufback gebackene Fische, Pastetenfüllungen, Wildsuppen und Wildragouts</p>
Oregano	<p>Pizza, Tomatengerichte, Käse, fette Braten und andere Fleischspeisen, Fisch, Muscheln, Salate, Suppen, Röhrei, Gemüse</p>
Petersilie	<p>Zu allen Gemüsen und Salaten, zu hellen Soßen und allen Suppen, von der klaren Fleischbrühe bis zur Eintopfsuppe, zu Süß- und Seewasserrisotto, zu Geflügel-, besonders gut als Füllung - zu Eiergerichten und zur Rohkost. Getrocknete Petersilie darf kurz aufgekocht werden - frische Petersilie niemals. Für Salate weicht man getrocknete Petersilie fünf Minuten in kaltem Wasser ein.</p>
Salbei	<p>Salbei sollte man nur frisch verwenden. Nur die frischen Blätter haben das herbduftige Aroma. Salbei ist ein intensives Gewürz. Darum sparsam verwenden! Ein Blatt reicht z.B. für eine Scheibe Leber oder Saltimbocca. Er entfaltet sein Aroma übrigens am besten, wenn er in Fett mitbrät. Mit Salbei würzt man in Deutschland vor allem Aal, gebraten, und Aalsuppe, manchmal auch Mayonnaise für Grillfisch oder Matjes (mit Sahne, wenig Petersilie und Schnittlauch). Salbei ist aber vor allem ein italienisches Gewürz, besonders für Kalbfleisch wie Saltimbocca, für Lebergerichte (Leber gebraten, darüber ein paar in Butter gedünstete frische Salbeiblätter), Lamm- oder Schweinebraten (an den Knochen mit Salbeiblättern gespickt), Fleischspießchen, gegrillt (Salbei zwischen die Fleischstücke gesteckt). Salbei paßt nur zu Grundgewürzen wie Knoblauch oder Zwiebel.</p>
Thymian	<p>Thymian gehört unbedingt zu allen fetten Schweinebraten, zu Lamm- und Hammelfleisch, zu selbstgemachten Würsten und Wurstsalat, zu Schmalz und gehaltvollen Pastetenfüllungen, zu Hackfleisch und Schisch-Kebab, zu Wild- und Geflügelragout, Kalbfleisch und Hühnchen. Thymian aromatisiert: Pilz- und</p>

	Tomatengerichte, Schmorgurken, Rohkost, salzige Quarkspeisen, Gemüsesuppen, Stews, Hülsenfruchtgerichte, kräftige Fleischbrühen, Kräutersoßen, junge Kartoffeln und Kartoffelsalat, Lebergerichte, salzige Omeletts, Aal und Krebsgerichte und frische Muscheln.
Wacholderbeeren	Klassisch ist die Verwendung von Wacholderbeeren zu Sauerkraut und an Wildbeizen (Wildschwein, Reh, Hirsch, Wildkaninchen) und des Holzes zum Räuchern. In Frankreich wird Wacholder auch als Kuchengewürz verwendet, weitere Anwendungen sind Fischmarinaden, Kohl, Sauerbraten, Gulasch und das Pökeln von Fleisch. Es wird empfohlen, nie mehr als drei Beeren pro Portion zu verwenden.
Fenchel	Fenchel gehört traditionsgemäß zu Fisch. Gegrillter Seebarsch und Rote Seebarbe werden auf getrocknetem Fenchel flambiert. Er wird Saucen und Hackfleisch beigemischt. Fein gehackte Fenchelblätter oder Knolle nimmt man in geringer Menge zum Würzen von Suppen, Salaten, Mayonnaisen und für die „Sauce vinaigrette “. Die Genfer Longeole wird traditionell mit Fenchelsamen aromatisiert.
Knoblauch	Einlegen in Essig oder Öl ist eine bewährte Konservierungsmethode. Knoblauch würzt Fleisch, Gemüse, Salat und Soßen.
Rosmarin	In der italienischen Küche ist Rosmarin stark vertreten. Zu Kartoffeln, Teigwaren, Gemüse und in Soßen, zum Fleisch, speziell bei Lamm, Kitz, Kalb, Kaninchen, aber auch Fisch und Muscheln wird Rosmarin zusammen mit Wein und Knoblauch verwendet. Für Salate eignen sich Rosmarinblüten.
Gartenkresse	Die jungen Blätter der Gartenkresse werden als Salat, zu Mayonnaise, Kräuterbutter, Käse, Eier- und Quarkspeisen verwendet. Weiterhin kann man sie bei Brötchen oder Brot unter den Aufschnitt legen oder auch Kartoffeln damit bestreuen anstelle von Petersilie.
Ingwer	Mit Ingwer lassen sich Suppen und Currys verfeinern, Fisch oder Fleisch würzen. Die Wurzel macht zähes Fleisch wieder etwas zarter, wenn man sie frisch zerdrückt eine Weile auf das rohe Fleisch einwirken lässt. Ein Geheimtipp: Wird mit Knoblauch gekocht, hilft die Kombination mit Ingwer gegen den unangenehme Knoblauchfahne. Ingwer kann man auch gut zum Tee zugeben