

Tipps zur Verwendung von Gewürzen und frischen Kräutern

Damit Sie den Kochsalzverzehr vermindern können, brauchen Sie einen geschmacklichen Ausgleich, den bietet Ihnen eine ganze Reihe von frischen Küchenkräutern. Ihr Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen ist nicht unbedeutend. Verwenden Sie diese reichlich, auch wenn Sie im Rezept nicht aufgeführt sind. Jedoch gilt: Sparsamkeit ist die Mutter der guten Gewürzküche!

Folgende Kräuter passen nicht zusammen:

- Kerbel und Kresse
- Kresse oder Sauerampfer mit Rosmarin
- Majoran oder Sauerampfer mit Thymian
- Zitronenmelisse und Bohnenkraut

Gewürze, die für Getreide in Frage kommen

Getreide	Gewürze
Roggen	Kümmel, Wacholder, Lorbeer, Rosmarin oder Thymian
Weizen	Koriander, Basilikum oder Rosmarin
Hafer	Thymian, Kümmel oder Koriander, Fenchel oder Kümmel
Gerste	Basilikum oder Salbei, Thymian oder Koriander
Hirse	Lauch, Petersilienwurzel, Sellerie oder Dill, Koriander, Fenchel
Buchweizen	reichlich Majoran oder Salbei; besonders bei Buchweizenpfannkuchen viel Petersilie
Grünkern	viel eigener rauchiger Geschmack; zur Unterstützung etwas Rauchsatz, Estragon, Basilikum

Kraut/ Gewürz	Merkmale	Verwendung	Sonstiges
Anis		Frucht, Milch, Brot, Gebäck	mitkochen bzw. mitziehen
Basilikum	Einjähriges Kraut mit zartgrünen Blättern	Tomaten, Käse, Kartoffeln, Lamm, Salaten, Teigwaren	zu Salbei, Knoblauch, Rosmarin Niemals mitkochen
Beifuß	Mehrjährige Pflanze, ist mit Wermut verwandt. Es werden nur die würzigen Blütenspitzen verwendet	zum Braten von Lamm, Gans, Geflügel, Wild. Aal	mitziehen lassen
Blattpetersilie	Nicht nur zum Garnieren. Die glattblättrige Pflanze hat ungleich mehr Geschmack. Sie enthält viele Vitamine und regt den Appetit an.	zu allen Speisen und Gemüsen	nicht mitkochen

Gewürze und frische Kräuter

Begleitinformation

Kraut/ Gewürz	Merkmale	Verwendung	Sonstiges
Bohnenkraut	Es gibt 2 Arten. Ein einjähriges Sommerkraut mit kräftig frischem Geschmack und ein mehrjähriges Winterkraut mit herbem, Geschmack	zu Eintöpfen, Hülsenfrüchten und Käsespeisen	nicht mit Thymian und Majoran kombinieren; mitkochen
Borretsch	Einjährige Pflanze. Das Kraut verliert beim Kochen oder Trocknen seine frische Würze.	zu Kartoffel- und Gurkensalat. Kräutersoßen, Fleisch- und Fischfüllungen.	mitziehen lassen
Cayenne-Pfeffer		Fisch, Gulasch, Tomate, Frucht	zuletzt zugeben
Curry		Fisch, Tomate, Reisgerichte, Frucht	mitkochen, aber nicht braten
Dill	Einjährig	Kopf-Gurken-Tomaten-Kartoffelsalat, Soßen, Fischgerichte, Gemüseintöpfe, zum Einlegen von Gurken ganze Stängel verwenden.	Schnittlauch
Estragon	Mehrjähriges Kraut. Der französische ist wesentlich feiner als der robuste russische Estragon.	helles Fleisch, Sahnesoßen, Eier, Fisch und Salate	nicht kochen, nur mitziehen lassen
Fenchel		Fisch, Gemüse, Brot	mitkochen
Ingwer	Wurzel	Kartoffeln, Bohnen, Zwiebel, Frucht	mitkochen bzw. mitziehen lassen
Kapuzinerkresse	Einjähriges vitaminreiches Gewächs	zu Soßen, Salaten, Eier- und Kartoffelspeisen.	
Kerbel	Einjähriges Kraut, in Frankreich gehört es mit Petersilie, Schnittlauch und Estragon zu den feinen Küchenkräutern.	helle Soßen, Eier, Fisch, zarte Fleischfarcen, Käse, Salate	nur kurz erhitzen nicht mitkochen

Gewürze und frische Kräuter

Begleitinformation

Kraut/ Gewürz	Merkmale	Verwendung	Sonstiges
Knoblauch	Gehört zu den gesündesten und vielseitigsten Würzpflanzen. Aber nicht nur die Zehen, sondern auch die Triebe vom selbstgezogenen Knoblauch haben ein frisches scharfes Aroma.	Fleisch, Fisch, Gemüse, Kartoffelgerichte	mitkochen
Kresse	Garten- oder Brunnenkresse. Brunnenkresse hat einen feinen Geschmack. Gartenkresse ist schnellwüchsig, robust und sehr vitaminreich.	Eier, Fisch, Käse, Salate	kann leicht erwärmt werden, aber nicht mitkochen
Koriander		Gemüse, Linsen, Aal, Frucht	mitkochen
Kümmel		Kartoffeln, Kohl, Gulasch, Hülsenfrüchte	mitkochen
Lorbeer	Blatt	Fleisch, Gemüse, Fisch, Wild, Kartoffel, Tomate	mitkochen
Liebstockel	Mehrjährig	Kräftige Eintöpfe, Suppen, Salate, Pasteten	kann mitgekocht werden
Minze		Tomaten, Erbsen., Frucht	niemals mitkochen, nur mitziehen lassen
Muskat		Fleisch, Käse, Spinat, Nudeln, Gemüse, Tomaten	mitkochen
Nelken		Fleisch, Fisch, Reis, Gemüse, Frucht	mitkochen
Paprika		Gemüse, Tomate, Fleisch, Reis	mitkochen bzw. mitziehen lassen
Piment		Fleisch, Gulasch, Tomate, Gemüse, Wild, Frucht	mitkochen
Pimpernelle	Mehrjährig	Salat, Kräutersuppen, Eiergerichte, Pilze	mitziehen lassen

Kraut/ Gewürz	Merkmale	Verwendung	Sonstiges
Rosmarin	Wildwachsender Strauch	für alle ital. Gerichte, Gerichte der Provence	Rosmarin
Safran		Fisch, Brühe, Gebäck, Reisgerichte	mitkochen
Salbei	Erntezeit das ganze Jahr. Kräftiges Aroma Achtung: zu viel ergibt einen bitteren Geschmack	Aal, Kalbfleisch, Leber, Geflügel, Grillgerichte, Erbsen, Bohnen,	mitkochen oder mitbraten
Sauerampfer	Mehrjährig; nicht zum Trocknen geeignet	Kartoffeln, Eier, Fisch, Salate	sobald er erhitzt wird färbt sich das Blatt braun, die Würzkraft bleibt aber erhalten.
Schnittlauch	Gehört zur Familie der Lauch- und Zwiebelgewächse.	Salate, Gemüse, Suppen, Soßen, Fisch- und Fleischspeisen	nicht kochen
Thymian	Mehrjährig; getrocknet intensiver als frisch.	Eintöpfe, Suppen, Geflügel, Soßen,	auch bei langem Kochen oder getrocknet bleibt die Würzkraft erhalten.
Vanille		Kaltschalen, Süßspeisen, süße Suppen, Gebäck, Krustentiere	mitziehen
Wacholder		Wild, Fisch, Geflügel, Tomate	mitkochen
Zimt		Milch, Reis, Frucht,	mitkochen
Zitronenmelisse	Mehrjährig	Salate, Soßen, Essig, Bowl und Süßspeise	nicht kochen