

Vitalstoffe auf den Teller bringen mit dem Einsatz heimischer Kräuter



Menü

Feiner Spargelsalat mit Beinschinken

Tomatensuppe mit Parmesan- Basilikum-
Nockerl

Brennnessel-Nockerl

Quinoa-Risotto mit Grana und Salbei

Würziger Kräuter-Cake

Melissen-Minze-Milchreis mit Himbeeren

Kochworkshop der Krebshilfe Burgenland mit Diätologin Elisabeth Lang, BSc



**ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
BURGENLAND**

Kochworkshop Kräuter

Diätologin Elisabeth Lang, BSc, www.diediaetologinnen.at

Kräuter wurden bereits vor über 50000 Jahren als Heilpflanzen eingesetzt und ihre gesundheitlichen Vorteile gewannen in letzter Zeit erst wieder an Bedeutung.

Seit den letzten 60 Jahren wurden immer weniger Kräuter in der Küche verwendet. Der Grund ist, dass künstliche Geschmacksstoffe und Aromen, die oft in Fertiggerichte verwendet werden, enthalten sind. Diese sind oft sehr geschmacksintensiv, sodass wenig gewürzte Speisen, oder Gerichte, die „nur“ mit etwas Kräutern und natürlichen Zutaten gewürzt werden, gleich mal „fad“ schmecken. Das ist sehr schade, denn es gibt eine sehr große Vielfalt an Kräutern und Gewürzen, womit man viele genussvolle, abwechslungsreiche Gerichte gestalten kann und eine große Bandbreite an Geschmacksvielfalt erleben kann.

Nicht nur für den Geschmack, auch für das Auge sind Kräuter ein wahrer Schmaus. Ein Gericht mit Kräutern dekoriert (zum Beispiel frische Kresse über den Salat oder auf das Butterbrot oder Basilikumblätter zu Tomaten-Mozzarella) schmeckt nicht nur wunderbar, sondern lässt das Gericht geschmackvoll und schön angerichtet aussehen.

Und natürlich die gesundheitlichen Vorteile! Die meisten Kräuter besitzen einen sehr hohen Anteil an Vitamin C, was immunstärkend und antioxidativ wirkt. Auch Bitterstoffe sind in vielen Kräutern enthalten, welche die Verdauung anregen und für eine gesunde Darmflora sorgen. Kräuter besitzen auch unterschiedliche ätherische Öle. Diese können bei unterschiedlichen Beschwerden verwendet werden und somit einen Beitrag zur Linderung leisten.



Feiner Spargelsalat mit Beinschinken und Schnittlauch

Zutaten für 4 Personen

1 kg Spargel (weiß/grün gemischt)

250 g Zuckerschoten

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer, Prise Zucker

1 Glas (370 ml) Senfgurken

1 Bund Radieschen

150 g Beinschinken

5 EL Balsamico-Essig

1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Spargel waschen, schälen und holzige Enden großzügig abschneiden. Spargelstangen längs und quer einmal durchschneiden.

Zuckerschoten putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und würfeln.

2-3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Spargel darin unter Wenden ca. 10 min braten. Dann Zuckerschoten und Zwiebel dazugeben und 2-3 min mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und auskühlen lassen.

Senfgurken abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Schinken in breite Streifen schneiden.

Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. 5 EL Öl unterschlagen.

Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und unter die Marinade rühren.

Mit allen Zutaten vermischen

Auf Tellern oder in Schüssel anrichten und mit Schnittlauchhalme dekorieren.

Tomatensuppe mit Parmesan-Basilikum-Nockerl

Zutaten für 4 Portionen

1 Esslöffel Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 kleine Zwiebel klein geschnitten

1 Liter Gemüsesuppe

300 g passierte Tomaten

Pfeffer, Salz, Basilikum

Parmesannockerl:

130 Frischkäse

Restlichen Basilikum

200 g Parmesan

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Fein gehackten Knoblauch und Zwiebel goldgelb anbraten.

Mit den passierten Tomaten und der Gemüsesuppe aufgießen und eine viertel Stunde einkochen lassen.

In der Zwischenzeit das Basilikum fein hacken und dazugeben und mit dem Stabmixer fein passieren.

Für die Nockerl den Parmesan reiben und mit dem Frischkäse vermischen.

Gehackten Basilikum begeben und mit Salz und Pfeffer verfeinern.

Mit zwei Löffel Nockerl formen und die Suppe damit garnieren. Mit Basilikumblätter garnieren.

Brennnessel-Nockerl mit Butter

Für 4 Portionen

100g zarte Brennnesselblätter

30 g Zwiebel

180 g gekochte passierte Erdäpfel

1 Ei

80 g Mehl

1 schwacher Esslöffel Salz

Einige Butterflocken

Die Brennnesselblätter von den Stielen zupfen, Waschen und blanchieren (1-2 cm hoch Wasser in einen Kochtopf zum Kochen bringen und die Brennnesselblätter 10 min darin köcheln lassen).

In der Zwischenzeit die Zwiebel hacken und dann mit dem blanchierten Spinat vermischen und mixen.

Die passierten Erdäpfel, Mehl, Ei und Salz dazufügen und vermengen.

Aus dem Teig mit zwei nassen Esslöffel Nockerl formen und im Salzwasser kochen.

Wenn die Nockerln an der Oberfläche schwimmen, abseihen.

Auf Tellern oder in Schüsserl anrichten und mit den Butterflocken verfeinern und servieren.

Quinoa-Risotto mit Grana und Salbei

Zutaten für 4 Portionen

350 g Quinoa

2-3 Zweige Salbei

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

200 g Karotten

200 g Kürbis (Fruchtfleisch)

2 EL Öl (Olivenöl)

150 ml Weißwein (trocken)

1 Orange (Saft)

500 ml Gemüsebrühe

60 g Parmesan

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa in einem Sieb gut waschen und abtropfen lassen. Salbei waschen, trocken tupfen und 2-3 Blätter fein hacken

Geschälten Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Karotten schälen und mit dem Kürbis in feine Streifen schneiden oder grob raspeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch glasig schwitzen.

Quinoa, gehackten Salbei, Karotten und Kürbis untermischen und mit dem Wein ablöschen.

Etwas einköcheln lassen, dann Orangensaft und Suppe aufgießen.

Halb geschlossen ca. 15-20 min köcheln lassen, öfters umrühren und bei Bedarf noch etwas Suppe dazu geben.

Parmesan hobeln und davon etwa 20 g ins Risotto rühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den restlichen Parmesan hobeln.

In Schüsserl oder auf kleine Teller anrichten und mit Salbeiblätter den Parmesanhobel garnieren.

Kochworkshop Kräuter

Diätologin Elisabeth Lang, BSc, www.diediaetologinnen.at

Würziger Kräuter-Cake

Zutaten für 1 Kastenform

Je 1-2 Zweige Petersilie, Koriandergrün, Rosmarin und frische Minze, 4-5 Halme Schnittlauch,

3 Eier

1 Prise Zucker

½ TL Kräutersalz

1 TL Pfefferkörner, grob gehackt

3 EL Naturjoghurt

4 EL Olivenöl

150 g Weizen- oder Dinkelmehl

1 Pack. Backpulver

50 g Parmesan, gerieben

Zubereitung:

Die Kastenform mit Backpapier auslegen.

Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Kräutern abzupfen und klein schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Eier mit dem Kräutersalz, 1 Prise Zucker und den Pfefferkörnern schaumig mit dem Mixer schlagen. Den Joghurt und das Olivenöl unterrühren.

In einer zweiten Schüssel das Mehl mit dem Backpulver und dem Parmesan mischen. Diese Mischung nach und nach unter die Eiermasse heben.

Die Kräuter unterheben und die Masse in die Form füllen.

Bei 150 Grad 45-50 min im vorgeheizten Backofen backen.

Melissen-Minze-Milchreis mit Himbeeren

Zutaten für 4 Personen

300 ml Milch

600 ml Kokosmilch

1 Prise Salz

150 g Rundkornreis

250 g Himbeeren aufgetaut oder frisch

Sauce:

8 EL Limettensaft

12 EL Reissirup

6 EL Wasser

10 frische Minzeblätter

10 frische Zitronenmelisseblätter

Zubereitung:

Milch und Kokosmilch in einem Topf mit einer Prise Salz zum Kochen bringen.

Milchreis einrühren und bei schwacher Hitze 20 min quellen lassen. Zum Schluss Himbeeren beifügen und nochmal kurz durchrühren

Für die Sauce Limettensaft, Reissirup und Wasser gut vermischen. Gewaschene Minze- und Zitronenmelissenblätter vom Stiel befreien und zur Sauce geben. – Das alles gut pürieren, sodass eine glatte grüne Sauce entsteht.

Den Milchreis in Schüsseln füllen, die Sauce begeben und einigen Minzeblättern garnieren.

Schnittlauch



Ein sehr häufig verwendetes und beliebtes Küchenkraut ist der Schnittlauch. Schnittlauch gehört wie auch Knoblauch und Lauch zur Gattung der Lauchgewächse. Die röhrenförmigen Stiele der Pflanzen weisen einen aromatischen Geschmack auf und daher passt Schnittlauch zu Suppen, Aufstrichen und Eintöpfen wunderbar. 100 g Schnittlauch liefern bereits knapp 50 mg Vitamin C. Auch das Antioxidans Vitamin E ist darin enthalten. Weiters ist in Schnittlauch auch Niacin (wichtig für den Energiestoffwechsel), Vitamin K (für die Blutgerinnung), Kalium (für Nerven- und Muskelzellen) und Kalzium (für Knochen und Zähne) enthalten.

Weiters sind auch Flavonole (das sind sekundäre Pflanzenstoffe) wie Quercetin und Kaempferol enthalten. Diese wirken entzündungshemmend und zellschützend.

Basilikum



Ein sehr beliebtes Gewürz vor allem im Sommer ist das Basilikum. Ob in der italienischen Küche oder bei leckeren Sommersalaten, Kräutersaucen, Fisch, Fleisch finden die feinen Blätter ihren Einsatz. Von den Inhaltsstoffen her, findet man im Basilikum hauptsächlich ätherische Öle. Basilikum wirkt appetitanregend und hilft bei Magenverstimmungen. Als ätherisches Öl wird Basilikum auch gegen Insektenstiche, bei Schlaflosigkeit und Migräne eingesetzt. Bei Migräne und Kopfschmerzen ist das Kauen von Basilikumblätter ein wirksames Hausmittel. Die Wirkstoffe heißen Linalool und Cineol.

Brennnessel



Die Brennnessel trägt zurecht ihren Namen. Die Pflanze mit den ausgestatteten Brennhaaren ist bei vielen in Erinnerung. Da man die Brennnessel vorwiegend in der Naturwiese oder am Waldesrand findet, wird sie auch als Wildkraut bezeichnet, welche fruchtbare und nährstoffreichen Böden zum Wachsen bevorzugen. Dadurch ist die Pflanze auch sehr reich an Mikronährstoffen wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Silicium, Vitamin A und C. In der Naturheilkunde wird die Brennnessel unter anderem als stoffwechsellagernd, blutreinigend und harntreibend eingestuft und bei rheumatischen Beschwerden verwendet. Die Brennnesselblätter schmecken spinatähnlich. Zum Essen eignen sich die jungen Triebspitzen, Samen und die Blütenknospen. Trotz der Brennhaare sind die Triebspitzen auch roh genießbar. Mit dem Nudelholz gewälzt oder mit dem Standmixer gemixt werden die Brennhaare unschädlich gemacht. Ihr Aroma passt gut zu Speisen mit Eiern, es kann auch Pesto daraus gemacht werden und ein alter Klassiker ist der „Brennnesselspinat“. Auch in Säften oder Smoothies kann man Blätter dazu mixen.

Salbei



Salbei ist eine immergrüne Pflanze, welche vor allem in der Blütezeit die Gärten wunderschön dekoriert.

Salbei ist reich an Gerbstoffen, ätherischen Ölen (vor allem Thujon, Cineol und Kampfer) und antioxidativen Flavonoiden. Diese Kombination der Inhaltsstoffe verleiht ihm antiseptische Kräfte gegen Bakterien, Viren und Pilze. Eingesetzt wird Salbei bei Entzündungen im Mund-Rachenraum, bei Verdauungsbeschwerden und übermäßigem Schwitzen. Salbei hat einen stark ausgeprägten würzig-bitteren Geschmack, daher wird Salbei nur sparsam in der Küche verwendet. Die beste Erntezeit ist Mai und Juni, kurz vor dem Erscheinen der violett-bläulichen oder weißen Blüten. Im Gegensatz zu anderen Kräuterarten, kann Salbei auch mit den Speisen gebraten und gebacken werden, ohne dass es dabei seinen Geschmack verliert. Klassisch wird Salbei zu Kalbfleisch verwendet. Er passt aber auch gut zu mediterranen Gerichten aller Art und kann auch zu einer mediterranen Gewürzmischung (mit Rosmarin, Knoblauch, Chili, Zwiebeln) verwendet werden. Bei Mischungen mit feinen Aromen übertönt allerdings Salbei den Geschmack.

Melisse



Die Zitronenmelisse verströmt einen angenehmen aromatischen Duft nach Zitrus. Am aromatischsten schmeckt sie, wenn sie frisch verwendet wird. In der Melisse sind hauptsächlich ätherische Öle (Citral, Citronella und Kampfer) und sie ist reich an dem Mineralstoff Eisen. Melisse wirkt beruhigend, krampflösend bei Verdauungsbeschwerden und zeigt eine antivirale Wirkung beim Herpes-Simplex-Virus. Zitronenmelissenblätter ergänzen Süßspeisen, Desserts und Marmeladen, sie harmonisieren aber auch bei pikanten Gerichten wie zum Beispiel zu Fisch, Huhn oder Gemüse. Sie passt auch zu Salaten und frische gehackte Blätter sind auch besonders lecker im Naturjoghurt oder Topfen.

Petersilie



Die Petersilie ist wahrscheinlich das meist verwendete und beliebteste Küchenkraut in unserer Region. Es verleiht den Speisen ihren typischen herzhaften Geschmack. Beim Erhitzen verliert die Petersilie an Intensität, daher ist es empfehlenswert, Petersilie nicht mitzukochen. Die Petersilie ist reich an Vitamin C, B-Vitaminen, Vitamin E, Folsäure und Carotinoiden und den Mineralstoffen Kalzium, Magnesium und Eisen. Die Wirkung der Petersilie zeigt eine Senkung des Blutzuckerspiegels, eine krampflösende Wirkung, und es ist ein hochkarätiges Antioxidans, und hat eine antibakterielle Wirkung. Die Petersilie kann sehr breitgefächert eingesetzt werden. Unverzichtbar ist sie beim Suppengemüse, bei Schinkenfleckerl, Semmelknödel und in vielen weiteren warmen und kalten Speisen. Ist die Petersilie giftig? Es gibt immer mehr Berichte, dass die Petersilie eine toxische Wirkung aufweist und sie wurde sogar als die Giftpflanze 2023 gekürt. Im zweiten Jahr nach der Aussaat blüht die Pflanze das erste Mal. Aus den kleinen Blüten werden die Saatkörner, die Petersilienöl enthalten. Dieses Öl ist reich an Apiol und für den menschlichen Körper giftig. Daher nie die Samen und Blüten davon essen. Auch die Blätter sind nach der Blüte mit Apiol angereichert. Vor allem Schwangere sollen das nicht essen, weil dieses Apiol die Gebärmuttertätigkeit anregt und vorzeitige Wehen hervorrufen kann.

Koriander



Entweder man mag Koriander oder man mag es nicht. Es schmeckt seifig und pfeffrig-aromatisch. Als Gewürz und Kräuter werden die Blätter und Stiele, die Früchte und die Wurzel verwendet. Gesundheitliche Vorteile sind, dass Koriander appetitanregend wirkt, unterstützend bei Magen-Darm-Beschwerden ist, eine antioxidative, krampflösende und entzündungshemmend Wirkung aufweist.

In der Küche verwendet man das Kraut vorwiegend für asiatische Gerichte, Currys, Lebkuchen, Kürbis, Saucen und Marinaden

Tipp: Koriander eignet sich sehr gut für eine Mischkultur mit anderen Pflanzen, insbesondere mit Kohlgewächsen. Der intensive Geruch vertreibt Schädlinge wie Läuse oder Kohlweißlinge und lockt Nützlinge wie Bienen an.

Minze



Die Minze besitzt einen besonderen aromatischen, erfrischenden und leicht scharfen Geschmack und verleiht vor allem Getränke und auch Speisen im Sommer eine besonders erfrischende Note. Es gibt zahlreiche Minzarten mit unterschiedlichen Aromen wie zum Beispiel Pfefferminze, Orangenminze, Rossminze, Spearmint,... Der typische Pfefferminzgeschmack entsteht durch das enthaltene Menthol, das ist ein Bestandteil des ätherischen Öls. Dieses Öl wirkt unterstützend bei Kopfschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden. Auch gegen Erkältungen zeigt die Pfefferminze eine gute Wirkung, da es eine antiseptische und schleimlösende Wirkung aufweist. Auf Schleimhäute und auf empfindliche Hautstellen bitte kein Pfefferminzöl auftragen und auch bei Bauchspeicheldrüsen-, Leber-, und Gallenschäden soll auf das Pfefferminzöl verzichtet werden. In der Küche findet die Minze vor allem bei Süßspeisen einen dekorativen Platz.

Rosmarin



Die immergrüne Pflanze erinnert an Nadelbäume und die Blätter und Zweige verleihen den Speisen ein herzhaftes Aroma. Das Aroma von Rosmarin ist leicht bitter, würzig-herb und intensiv im Geschmack. Die typischen Geschmacks- und geruchsprägenden Komponenten sind Cineol, Kampfer, Pinen und Borneol. Die positiven Wirkungen des Rosmarins sind ein verdauungsfördernder Effekt, der Kreislauf wird in Schwung bringt und es sorgt für Entspannung bei Kopfschmerzen.

Rosmarin wird in der Küche frisch und getrocknet verwendet und man findet ihn vor allem in der mediterranen Küche. Mit Fleisch harmoniert Rosmarin sehr gut und passt daher zu Lamm-, Schaf- und Wildgerichten. Aber auch zu Gemüse passt das Kraut gut wie zum Beispiel zu Tomaten, Melanzani und Kartoffeln.

Konservieren von Kräutern

Wenn eine reiche Ernte an Kräutern vorhanden ist, kann man sie auf verschiedene Art und Weise haltbar machen. Man kann zum Beispiel Pesto daraus machen. Hierfür eignet sich Basilikum, Brennnessel oder Bärlauch.

Durch Einfrieren und Trocknen kann man die Kräuter auch konservieren. Besonders gut zum Trocknen eignen sich Majoran, Thymian, Oregano, Lavendel, Kamille, Estragon und Salbei. Die meisten anderen Kräuter verlieren durch das Trocknen dann an Aroma. Das Trocknen geht ganz einfach: die Kräuter hängt man bündelweise kopfüber in einen gut durchlüfteten und schattigen Raum. Sobald die Blätter rascheln, können die getrockneten Kräuter in luftdichte Gläser gegeben werden. Allerdings verlieren sie nach längerem Lagern das Aroma.

Petersilie, Dille, Basilikum, Schnittlauch, Melisse und Estragon eignen sich gut zum Einfrieren. Am besten gleich klein schneiden, damit es zum Verfeinern von Gerichten schnell hergenommen werden kann. Diese sind dann bis zu einem Jahr haltbar. Gefrorene Kräuter erst am Ende der Kochzeit direkt ins Gericht geben und nicht mitkochen lassen.

Kräuter lassen sich gut in Essig oder Öl einlegen. So sind sie lange haltbar und aromatisieren mit einem angenehmen Hauch. Ob Estragon-, Thymian- oder Rosmarinessig oder ein mediterranes Kräuteröl, der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.