

# KÜCHENKRÄUTER

LECKER | AROMATISCH | GESUND | VIELSEITIG



# KÜCHENKRÄUTER

Ein Kräutergarten ist einfach anzulegen und zu gestalten.  
Die Verwendung von frischen Kräutern liegt immer mehr im Trend.

Aufgrund der fast unendlichen gestalterischen Möglichkeiten und des geringen Pflegebedürfnisses lässt sich ein Kräutergarten praktisch überall verwirklichen. Ob auf dem Balkon oder der Terrasse in Gefäßen, im Beet in Kombination mit Stauden und Sommerblumen, im Steingarten oder in Form einer Kräuterspirale, können die jeweiligen Lieblingskräuter mit den unterschiedlichsten Standortbedingungen leicht gezogen werden.

Durch die mittlerweile fast unerschöpfliche Arten- und Sortenvielfalt im Handel sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt.



## Kräuterspirale – alle Kräuter auf kleinstem Raum



### Oberer, trockener Boden

Sandiger, trockener, magerer Boden:

Saibei	Estragon	Thymian
Majoran	Rosmarin	Ysop, Essigkraut

### Übergangsbereich

Durchlässiger, humoser Boden:

Schnittlauch	Dill	Pimpinelle
Zitronenmelisse	Bohnenkraut	Liebstockel

### Unterer, feuchter Bereich

Humoser, komposthaltiger, feuchter Boden:

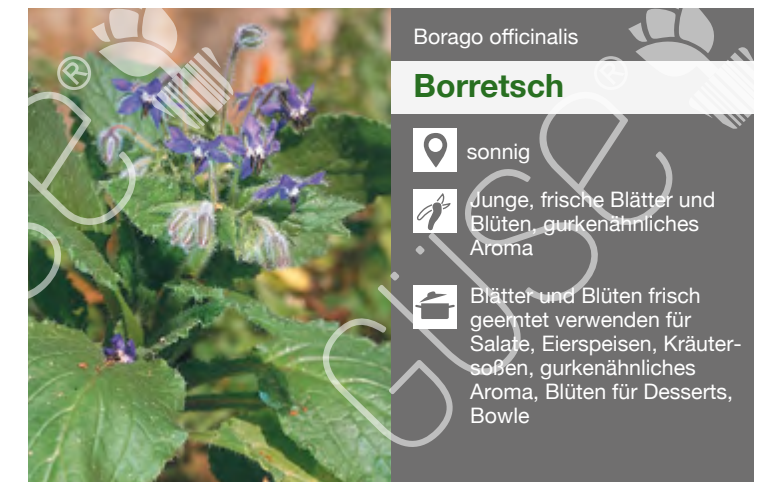
Sauerampfer	Waldmeister	Pfefferminze
Kerbel	Löffelkraut	



Pimpinella anisum

## Anis

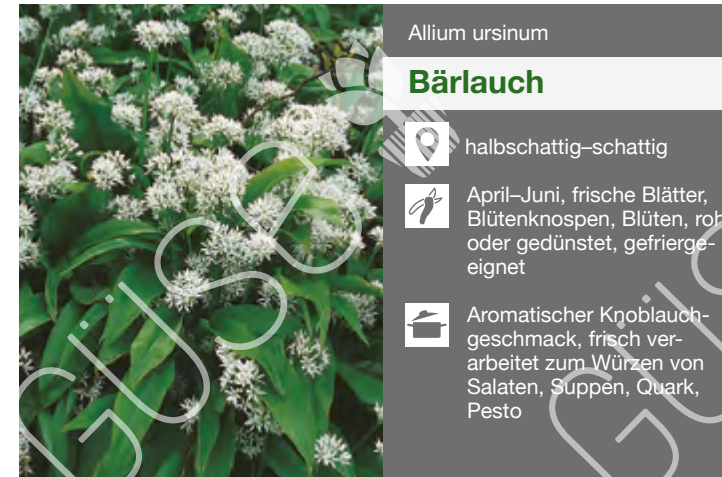
- sonnig-halbschattig
- Sobald sich Dolden im Herbst bräunlich färben, Stängel ernten und trocknen lassen, auch junge Blätter
- Würzt mit seinem süßlichen Aroma vor allem Backwaren und Desserts, junge Blätter verfeinern auch pikante Gerichte



Borago officinalis

## Borretsch

- sonnig
- Junge, frische Blätter und Blüten, gurkenähnliches Aroma
- Blätter und Blüten frisch geerntet verwenden für Salate, Eierspeisen, Kräuter-Soßen, gurkenähnliches Aroma, Blüten für Desserts, Bowle



Allium ursinum

## Bärlauch

- halbschattig-schattig
- April-Juni, frische Blätter, Blütenknospen, Blüten, roh oder gedünstet, gefriergeeignet
- Aromatischer Knoblauchgeschmack, frisch verarbeitet zum Würzen von Salaten, Suppen, Quark, Pesto



Helichrysum italicum ssp. serotinum

## Currykraut

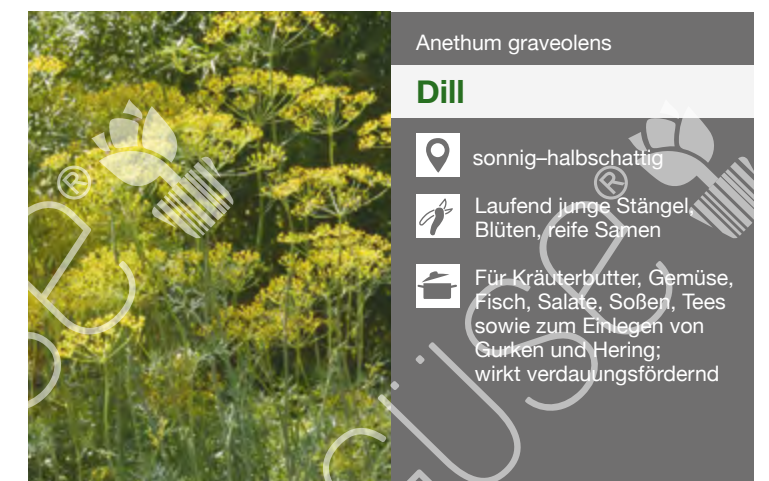
- sonnig
- Frische Blätter und Zweige vor der Blüte, blühende Zweige
- Zum Würzen von Reis, Fleischgerichten und Gemüse, milder Currygeschmack, erst kurz vor Ende der Garzeit hinzufügen, getrocknete Blüten für Duftsträuße



Ocimum - Arten und Sorten

## Basilikum

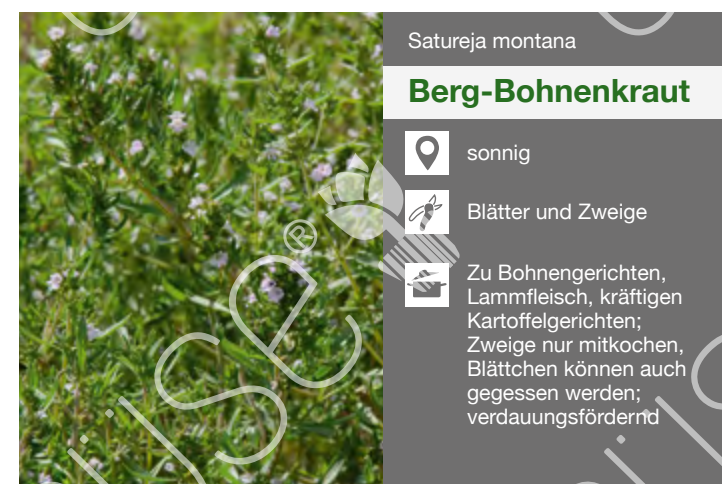
- sonnig
- Juli-September, Blätter mit verschiedenem Aroma
- Formenreicher Klassiker der mediterranen Küche für Pizza, Pasta und Soßen, frisch oder getrocknet verwenden, kochen schadet dem Aroma



Anethum graveolens

## Dill

- sonnig-halbschattig
- Laufend junge Stängel, Blüten, reife Samen
- Für Kräuterbutter, Gemüse, Fisch, Salate, Soßen, Tees sowie zum Einlegen von Gurken und Hering; wirkt verdauungsfördernd



Satureja montana

## Berg-Bohnenkraut

- sonnig
- Blätter und Zweige
- Zu Bohnengerichten, Lammfleisch, kräftigen Kartoffelgerichten; Zweige nur mitkochen, Blättchen können auch gegessen werden; verdauungsfördernd



Artemisia dracunculoides

## Estragon


- sonnig-halbschattig
- Mai-September, junge Triebe
- Frisch für Salate, Kräuterbutter und Soßen oder mitgekocht zu Fleisch- und Fischgerichten, zum Einlegen in Öl und Essig





*Tropaeolum majus*  
**Kapuzinerkresse**

- ☑ sonnig-halbschattig
- 🌱 Ab Juni frische Blätter und Blüten
- 🍷 Die leicht scharfen Blätter und Blüten würzen Blattsalate, Gemüse und Quarkspeisen; sparsam verwenden; die essbaren Blüten sind ein dekorativer Blickfang



*Anthriscus cerefolium*  
**Kerbel**

- ☑ sonnig
- 🌱 Ca. 6 Wochen nach Aussaat, junge Triebe und Blätter
- 🍷 Verfeinert Soßen, Salate, Suppen, Eierspeisen, Lamm und Fisch, frisch verwenden, wichtiger Bestandteil der bekannten Frankfurter Grünen Soße



*Origanum majorana*  
**Majoran**

- ☑ sonnig
- 🌱 Laufend frische Blätter und Zweige, stärkere Würzkraft in der Blütezeit
- 🍷 Als Würze für kräftige Fleischgerichte, Kartoffelgerichte, Eintöpfe und Suppen; Tees lindern Erkältungen und Kopfschmerzen



Kräuter auf Balkon und Terrasse – eine wohlschmeckende und dekorative Ergänzung zu Sommerblumen.




*Coriandrum sativum*  
**Koriander**

- ☑ sonnig-halbschattig
- 🌱 Laufend frische Blätter, Samen ab September
- 🍷 Klassiker der asiatischen und orientalischen Küche, frisch geerntet für Salate, Suppen und Gemüse und Wildmarinaden, Samen für Brot und für die Würstherstellung

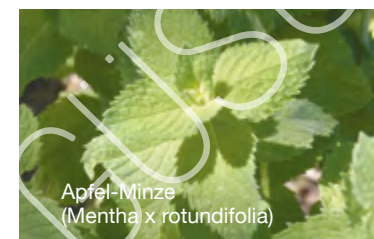


*Carum carvi*  
**Kümmel**

- ☑ sonnig-halbschattig
- 🌱 Junge Blätter im Jahr der Aussaat, im Juli bis August des zweiten Jahres Samen
- 🍷 Getrocknete Samen zu Salaten, Käse, Kohl, Brotbelag und zur Likörherstellung; machen schwer verdauliche Speisen bekömmlicher



Pfefferminze (*Mentha x piperita*)



Apfel-Minze (*Mentha x rotundifolia*)

**Mentha – Arten und Sorten**  
**Minze**

- ☑ sonnig-halbschattig
- 🌱 Bis zur Blüte junge Blätter und Triebe, viele Geschmacksrichtungen
- 🍷 Für Süßspeisen und Getränke; in Soßen für Lammgerichte und die orientalische Küche; Tee bei Magen-Darm-Verstimmungen



*Lavandula angustifolia*  
**Lavendel**

- ☑ sonnig
- 🌱 Ab Mai junge Blätter, ab August Blüten
- 🍷 Blätter – sparsam verwendet – für Fischgerichte, Grillfleisch, Kräuterbutter, Lamm und Eintöpfe, Blüten verfeinern Desserts, getrocknet für Kräuteröle und Duftsäckchen



*Levisticum officinale*  
**Liebstöckel**

- ☑ sonnig-halbschattig
- 🌱 Mai–Oktober Blätter und Wurzeln
- 🍷 Zu Suppen, Gemüse, Geflügel und Fleisch; junge Blätter für Salate und Rohkost; Tees aus getrockneten Wurzeln wirken verdauungsfördernd



*Origanum vulgare*  
**Oregano**

- ☑ sonnig
- 🌱 Juni–August, junge Blätter und Tribspitzen
- 🍷 Pikant zu Fleisch, Suppen, Nudelgerichten, Pizzen; mediterrane Oregano-Arten sind besonders aromatisch




Krause Petersilie (*Petroselinum crispum*)



Glatte Petersilie (*Petroselinum hortorum*)

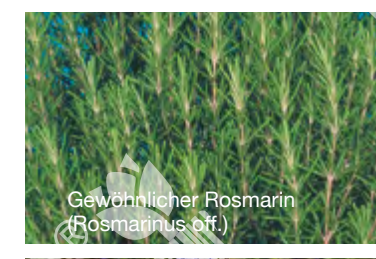
*Petroselinum crispum* u. *hortorum*  
**Petersilie**

- ☑ sonnig-halbschattig
- 🌱 Laufend frische Blätter bis zur Blüte im zweiten Jahr
- 🍷 Frisch zu Suppen, Salaten, Kräutersoßen, Fleisch und Fisch, Gemüse

*Sanguisorba minor*  
**Pimpinelle**

- ☑ sonnig-halbschattig
- 🌱 Junge Blätter nach Bedarf
- 🍷 Frisch als Würze für Salate, Tomaten, Eierspeisen, Soßen und Fisch, nussartiges Aroma, Kochen schadet dem Aroma



Gewöhnlicher Rosmarin (*Rosmarinus off.*)



Kriechender Rosmarin (*R. off. ssp. prostratus*)

*Rosmarinus officinalis*  
**Rosmarin**

- ☑ sonnig
- 🌱 Blätter und Tribspitzen
- 🍷 Würzt mediterrane Gerichte sowie Braten, Geflügel, Fleischsuppen, Bohnen, Weichkäse und marinierten Fisch





Salvia officinalis in Sorten

**Salbei**

- ☑️ sonnig
- ✂️ Blätter und Triebspitzen
- 📖 Zu Fleisch und Fisch, als Ergänzung zu Salaten und Soßen; als Tee Halsschmerz lindernd und Schweiß hemmend

Gewöhnlicher Salbei (Salvia off.)

Mischung (von links): S. off., „Tricolor“, „Jacterina“, „Purpurascens“



Rumex acetosa

**Sauerampfer**

- ☑️ sonnig-halbschattig
- ✂️ Juni-Juli, junge Blätter
- 📖 Gedünstet als Gemüse, als Würze für Suppen, Saucen und zu Salaten und Quark; ist besonders Vitamin-C-haltig, jedoch nicht für den dauerhaften Verzehr empfohlen

Sauerampfer (Rumex acetosa)

Blutampfer (Rumex sanguinea)



Allium schoenoprasum

**Schnittlauch**

- ☑️ sonnig-halbschattig
- ✂️ Frische Blätter und Blüten von März bis September, Blüten regelmäßig aberntet
- 📖 Frisch zu Soßen, Kräuterbutter, Suppen und Salaten, verfeinert Gemüse, Eierspeisen, Quark und Brotbeläge; als Beetumrandung



Perilla frutescens

**Schwarznessel, Shiso**

- ☑️ sonnig-halbschattig
- ✂️ Blätter, Blütenstände und Samen, frisch oder getrocknet
- 📖 Zum Würzen von Fleisch, Fisch (Sushi), Nudelsuppen, asiatische Gerichte erhalten ein leckeres Curryaroma




Allium tuberosum

**Schnittknoblauch**

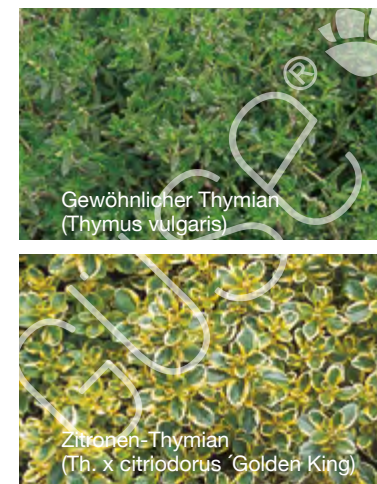
- ☑️ sonnig-halbschattig
- ✂️ Frische Blätter, knospige Blütenstände, ganzjährig, Blütenstände regelmäßig aberntet
- 📖 In der asiatischen Küche, in Salaten und als Brotbelag, verursacht keinen Knoblauchgeruch nach dem Verzehr



Stevia rebaudiana

**Süßkraut**

- ☑️ sonnig-halbschattig
- ✂️ Ganzjährig Blätter, frisch und getrocknet
- 📖 Zum kalorienarmen Süßen von Speisen und Getränken, für Diabetiker geeignet; sparsam verwenden; nicht winterhart und deshalb am besten im Topf ziehen




Thymus - Arten und Sorten

**Thymian**

- ☑️ sonnig
- ✂️ Ganzjährig Blätter und junge Triebe
- 📖 Pikant zu Fleisch, Geflügel, Fisch, Gemüse, Suppen und Hülsenfrüchten; verdauungsfördernd

Gewöhnlicher Thymian (Thymus vulgaris)

Zitronen-Thymian (Th. x citriodorus 'Golden King')



Hyssopus officinalis

**Ysop**

- ☑️ sonnig
- ✂️ Laufend junge Triebspitzen und Blätter, Blüten zur Garnierung
- 📖 Frisch oder getrocknet zu Salaten, Suppen, Braten und Rohkost; schleimlösende Wirkung als Tee, auch bei Rheuma und Asthma; als Einfassungspflanze



Melissa officinalis

**Zitronen-Melisse**

- ☑️ sonnig
- ✂️ Junge Blätter und Triebspitzen, bevorzugt vor der Blüte
- 📖 Leichtes Zitronenaroma für Obst, Desserts, Salate, Soßen, Fisch und Geflügel; als Tee nervenberuhigend und bekömmlich

Gewöhnliche Melisse (M. off.)

Gelbbunte Melisse (M. off. „Aurea“)



(Galium odoratum)

**Waldmeister**

- ☑️ halbschattig-schattig
- ✂️ Ab dem 2. Standjahr im Mai
- 📖 Typisch für Maibowlen, Fruchtweine, hierfür leicht angewelkt verwenden; als Würze für Gebäck, Süßspeisen und Obstsalate; als Frühstückstee



Cymbopogon citratus

**Zitronengras**

- ☑️ sonnig
- ✂️ Junge Halme am Grund abschneiden
- 📖 Unverzichtbar in der asiatischen Küche, besonders der Thai-Küche, würzt durch Mitkochen Fleisch-, Fisch- und Reisgerichte, für Saucen und Marinaden; auch als Tee, Badezusatz oder für Duftsäckchen; nicht frosthart



Lippia citriodora

**Zitronenverbene**

- ☑️ sonnig
- ✂️ Laufend frische Blätter, Blüten
- 📖 Intensives Zitronenaroma, ideal als erfrischender Tee im Sommer, als Würze für Fisch, Essig und Öl, zum Aromatisieren von Süßspeisen, als Ersatz für Zitronengras







Mit frischen, eigenen Kräutern zaubern Sie jeden Tag mit Leichtigkeit etwas Besonderes auf den Tisch.

## Grillmarinade (4 Personen)

1/2 Bund Thymian, 1/4 Bund Oregano, 1/2 Bund Petersilie und 1/4 Bund Majoran waschen, trocken schütteln und klein hacken. Mit 50 ml Weißweinessig, 1 EL Meerrettich und 1/2 EL mittelscharfem Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 7 EL Olivenöl unterrühren.

Fleisch für mindestens 4 Stunden in der Marinade einlegen oder über Nacht in der Marinade ziehen lassen.

## Grüne Soße (4 Personen)

750 ml Dickmilch (altern. Joghurt) mit 750 ml Sauerrahm oder Schmand in eine große Salatschüssel geben und mit 100 ml Milch vermengen. 1/2 TL weißen Pfeffer, 1/2 TL Salz, 1 TL Zucker, 3 EL mittelscharfen Senf, 3 EL Öl und 1 EL Weinessig unterrühren. Jeweils 50 g Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch fein gehackt zur Soßenmischung geben. 10 hart gekochte, in Würfel geschnittene Eier hinzufügen. Gut umrühren, abschmecken und kühl stellen! Als Beilage werden frisch gekochte Salzkartoffeln gereicht.

## Kräuter-Öl

Je einen Stiel Rosmarin, Thymian, Majoran und Oregano waschen und gründlich trocknen.

Die Kräuterzweige in eine Flasche geben und diese mit 3/4 Litern Sojaöl auffüllen. Die Flasche gut verschließen und das Öl an einem dunklen, kühlen Ort für 2 Wochen ziehen lassen.



## Die Kräuter in den Hauptgruppen der Länderküchen

### Klassisch

Bärlauch  
Bohnenkraut  
Borretsch  
Dill  
Kerbel  
Kümmel

Liebstöckel  
Petersilie  
Pimpinelle  
Sauerampfer  
Waldmeister  
Zitronen-Melisse

### Mediterran

Basilikum in Sorten  
Majoran  
Oregano  
Rosmarin  
Salbei in Sorten  
Thymian in Sorten

### Asiatische Küche

Currykraut  
Koriander  
Schnittknoblauch  
Schwarznessel  
Zitronengras

