

Thema: „Kräuter – die stillen Stars in der Sommerküche“

aid-Hörfunkbeitrag für Mai 2016

Länge: 03:15 Min.

Anmoderationsvorschlag

Mal ganz ehrlich: Was wäre Grillen ohne Kräuter? Der Sommersalat, die Steaks, die gegrillten Auberginenscheiben, aber auch die Tomatensauce zur Pasta oder der frische Quark zum Bauernbrot ... ohne Kräuter, wäre das alles nur noch halb so lecker. Kräuter, frisch oder getrocknet, sind ein Muss in der Küche. Mein Kollege Andreas Schulte hat für uns die wichtigsten Tipps rund um das Thema Kräuter zusammengestellt.

Beitrag

Die „Hitliste“ der gekauften frischen Kräuter führen in Deutschland Petersilie, Basilikum und Schnittlauch an. Doch das Angebot ist natürlich noch viel größer.

Jeder von uns hat Kräuter in seiner Küche im Einsatz, in der Regel sind sie getrocknet, seit ein paar Jahren werden auch gefriergetrocknete Varianten angeboten. Wobei man beim Einsatz in der Küche beachten sollte: ...

O-Ton:

„Also viel hilft viel, ist bei Kräutern nicht immer das Mittel der Wahl. Die Dosierung macht's da und auch die Kombination. Denn in der Wahl ihrer Partner sind auch Kräuter übrigens sehr eigen. Majoran und Oregano beispielsweise vertragen sich überhaupt nicht gut. Sie sind nämlich so ähnlich, dass sie sich im Geschmack überlagern würden. Ein perfektes Paar sind zum Beispiel Rosmarin und Thymian. Wenn es allerdings wieder um Mischungen geht, sollte man Rosmarin nur ganz sparsam verwenden, damit die anderen Kräuter eine Chance haben, wahrgenommen zu werden.“

erklärt Harald Seitz vom aid infodienst. Es spricht viel dafür, frische Kräuter zu verwenden.

O-Ton:

„Am besten und intensivsten schmecken die meisten Kräuter natürlich, wenn sie ganz frisch sind. Kräuter können nämlich leicht verderben und leider auch sehr schnell ihr Aroma verlieren. Und für das jeweilige Aroma sind die ätherischen Öle verantwortlich. Durch sie erhalten die Kräuter hauptsächlich ihren charakteristischen Geruch und Geschmack. Aber: Man muss auch wissen, diese ätherischen Öle sind eben sehr empfindlich gegenüber Sauerstoff, Wärme und Licht.“

Basilikum, Thymian, Rosmarin, Oregano, Petersilie, Schnittlauch – alles Kräuter, die man problemlos im Garten oder sogar im Topf auf der Fensterbank selber ziehen kann.

O-Ton:

„Für manche Gerichte, wie z. B. Pesto, braucht man größere Mengen Basilikum für das klassische Pesto oder beispielsweise Bärlauch oder Rucola. Aber das ist auch kein Problem, denn viele Topf- und Bundkräuter gibt es, dank moderner Anbaumethoden, das ganze Jahr über zu kaufen. Tatsächlich ist Basilikum mit einem Anteil von über 50 % bei uns der Spitzenreiter unter den Topfkräutern, gefolgt von Schnittlauch. Als Und als Bundware sind meist Petersilie, Schnittlauch und Dill im Angebot.“

Bei Einkauf frischer Kräuter kann man eigentlich nicht viel falsch machen:

O-Ton:

„Die frischen Kräuter sollten beim Kauf kräftige, aber nicht verholzte Stängel haben und keine welken, gelben oder trockenen Blätter. Jedes Kraut sollte intensiv und ganz frisch riechen!“

Zu Hause wickelt man die losen Kräuter in ein feuchtes Tuch, so bleiben sie im Kühlschrank noch mehrere Tage frisch. Hat man ein ganzes Bund gekauft, kommt dieses am besten wie Schnittblumen in ein Glas Wasser. Sollen Kräuter länger aufbewahrt werden, empfiehlt Harald Seitz das Einfrieren.

O-Ton:

„Zum Einfrieren eignen sich besonders Petersilie, Dill, Thymian, Zitronenmelisse und Schnittlauch. Grundsätzlich sollten auch hier die Kräuter ganz frisch sein. Sie werden dann zuerst verlesen und gewaschen. Und dann muss man sie Abtropfen lassen, denn die Kräuter müssen immer ganz trocken sein zum Einfrieren. Bei größeren Mengen kann man dafür übrigens auch gut eine Salatschleuder benutzen. Und dann hat man die Wahl, in welcher Form man sie einfrieren möchte. Entweder klein geschnitten im Beutel oder in Eiswürfelschalen, unzerkleinert, nach Sorten getrennt oder in der persönlichen Lieblingsmischung. Da sind wirklich der Fantasie und dem Geschmack überhaupt keine Grenzen gesetzt. Später beim Kochen kommen die Kräuter tiefgefroren ins fertige Gericht, man sollte sie nicht mitkochen lassen! Übrigens: Tiefgefrorene Kräuter halten sich bis zu einem Jahr.“

So hat man immer Kräuter ausreichend zur Hand. Für Pastasaucen und Salate, kaltgerührten Kräutersaucen und Dips oder einem Kräuter-Cocktail mit Gemüsesäften, Joghurt und Milch.

Abmoderation

Rezepte und Tipps rund um das Thema Kräuter finden Sie im Internet unter www.aid.de.