

Für alles ist ein Kraut gewachsen ...

Kräuter bringen ordentlich Pep in die Küche

Frische Düfte und würzige Aromen in der Küche – heutzutage gehören Kräuter wie selbstverständlich auf den Speiseplan. Sie verleihen einer Mahlzeit den feinen, besonderen und teilweise ausgefallenen Charakter. Viele Kräuter lassen sich problemlos zu Hause ziehen: Garten, Terrasse, Balkon oder Fensterbank bieten oft optimale Voraussetzungen.

Über 500 Kräuter ...

Kräuter sind ein-, zwei- und mehrjährige Pflanzen mit heilenden, würzenden und duftenden Inhaltsstoffen. Sie gehören unterschiedlichen Pflanzenfamilien an. Weltweit sind über 500 Kräuter bekannt, die sich in Heilkräuter, Küchenkräuter und Gewürze unterteilen. Eine Definition zur exakten Abgrenzung der drei Arten existiert jedoch nicht. Schon in den Gärten unserer Vorfahren wuchsen Kräuter. Sie dienten als Medizin, Zaubermittel und zum Würzen von Speisen. Heute sind sie aus keiner guten Küche mehr wegzudenken – sei es in Restaurants oder daheim.



„Düfte und der Geschmack“

„Für mich spielen die Kräuter in der Küche eine große Rolle, die nachhaltige Wirkung von über 80 Arten in meiner Küche sind spürbar für alle Gäste“, weiß Werner Gander Küchenchef im Strasserwirt. „Die Kräuter ermöglichen eine zeitlose, zeitgemäße und puristische Küche. Mich faszinieren die Düfte und der Geschmack, den die Kräuter beim Berühren verströmen und wie sie in Gerichte eingebunden werden.“

Einige wichtige Kräuter haben wir nachstehend angeführt und gleich Tipps zur Verwendung angeschlossen.

Viel Spaß beim Experimentieren wünscht Werner Gander!

PS: Fast alle diese Kräuter zieht Kräutерfee Margit in unserem Kräutergarten!

Werner Ganders kleine Kräuterkunde

Im Winter helfe ich mir immer mit Kräutern die ich in Olivenöl einlege. Jetzt wo der Sommer wieder kommt, finde ich reiche Ernte am Bachl, auf den Wiesen, im Kräutergarten.

So zum Beispiel habe ich die Brunnenkresse am Bachl im Lyrischen Garten. Ihr scharfer pfeffriger Geschmack macht sie zu einer guten Begleiterin für Kartoffel, Nudel oder einfach als Salat. Ich verwende sie auch gerne zu Räucherlachs oder in Verbindung mit grünen Blattsalaten.

Nicht zu vergessen das Brunnenkressensüppchen - eine Rahmsuppe mit viel Brunnenkresse püriert.

Übrigens Brunnenkresse ist das jodhaltigste aller Kräuter!

Kerbel: Ist mein Lieblingskraut.

Es ist das zarteste und empfindlichste aller Küchenkräuter. Ursprünglich ganz stark in der französischen Küche vertreten hat dieses der Petersilie verwandte Kraut auch in der österreichische Küche Einzug gehalten.

Kerbel lässt sich gut mischen mit Petersilie, passt gut zu Spargel, Kartoffeln eventuell gratinierte Kartoffeln oder als Kerbelcremesuppe.

Wichtig ist dabei, dass diese feinen Blätter nicht lange erhitzt werden und erst kurz vor dem Servieren unter warme Gerichte gemischt wird.

Mein Tipp dazu: klein gehackter Kerbel mit Frischkäse oder Topfen vermischt als Brotaufstrich.

Rauke: Besser bekannt unter den Namen Ruccola ist sicher das, was man ein Modekraut nennen kann.

Wenn ein Kraut in den letzten Jahren Furore gemacht hat dann die Rauke. Dabei gibt es sie schon lange, schon unsere Mutter hatte dieses pfeffrig scharfe Kraut immer im Garten vorrätig und es im Gegensatz zu heute klein geschnitten als Gewürz verwendet.

Heute mischen wir die Rauke auch zu Blattsalaten oder verwenden sie solo vielleicht mit Tomaten und Mozzarella. Ich halte mich immer auch noch an die ursprüngliche Verwendungsart, schneide die Rauke klein und verwende sie als Gewürz für Nudeln, Reis und Kartoffeln.

Wir ziehen sie in meinem Kräutergarten, sie ist unverwüchtlich und kommt jedes Jahr wieder. Man kann die Rauke auch leicht im Balkonkasten ziehen, dabei ist es wichtig, das sie nicht zu dick ausgesät wird.

Zum Abschluss dieses kleinen Streifzuges durch meine Küchenkräuterwelt noch zwei Rezepte ganz leicht zum Nachkochen.

Wir haben Werner Ganders Rezept-Geheimnisse für Sie gelüftet ...

Brunnenkressesuppe für 6 Personen

Zutaten: 200g Brunnenkresse
2 Frühlingszwiebeln
½ l Gemüsebrühe
3 Löffel Olivenöl
1/4l Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat

Olivenöl leicht erhitzen, die feingeschnittene Frühlingszwiebel anschwitzen mit Gemüsebrühe aufgießen und 10 Minuten kräftig kochen lassen. Im Mixer mit Sahne die Brunnenkresse gut mixen, durch ein feines Sieb streichen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Kerbel–Topfenaufstrich

250g Topfen
1l Sauerrahm
60g Butter
100g Zwiebel fein gehackt
1 Bund Kerbel
Salz, Pfeffer (weiß)

Butter schaumig rühren, Sauerrahm, Topfen, Zwiebel und fein gehackten Kerbel miteinander vermengen, mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Muskat abschmecken.

