

DAS BESONDERE KRÄUTERKOCHBUCH





DAS BESONDERE KRÄUTERKOCHBUCH

Jekka McVicar

Aus dem Englischen von Stefan Leppert

Prestel
München • London • New York

E-Book-Ausgabe erhältlich unter der ISBN 978-3-641-09435-5



Aus dem Englischen übersetzt von Stefan Leppert

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2023
Prestel Verlag, München London New York,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Dieses Buch erschien erstmals 2012 unter dem gleichen Titel
bei der Deutschen Verlags-Anstalt, München, in der
Verlagsgruppe Random House GmbH

Titel der englischen Originalausgabe:
Jekka's Herb Cookbook
2010 erstmals erschienen bei Ebury Press,
an imprint of Ebury Publishing
A Random House Group Company
www.randomhouse.co.uk

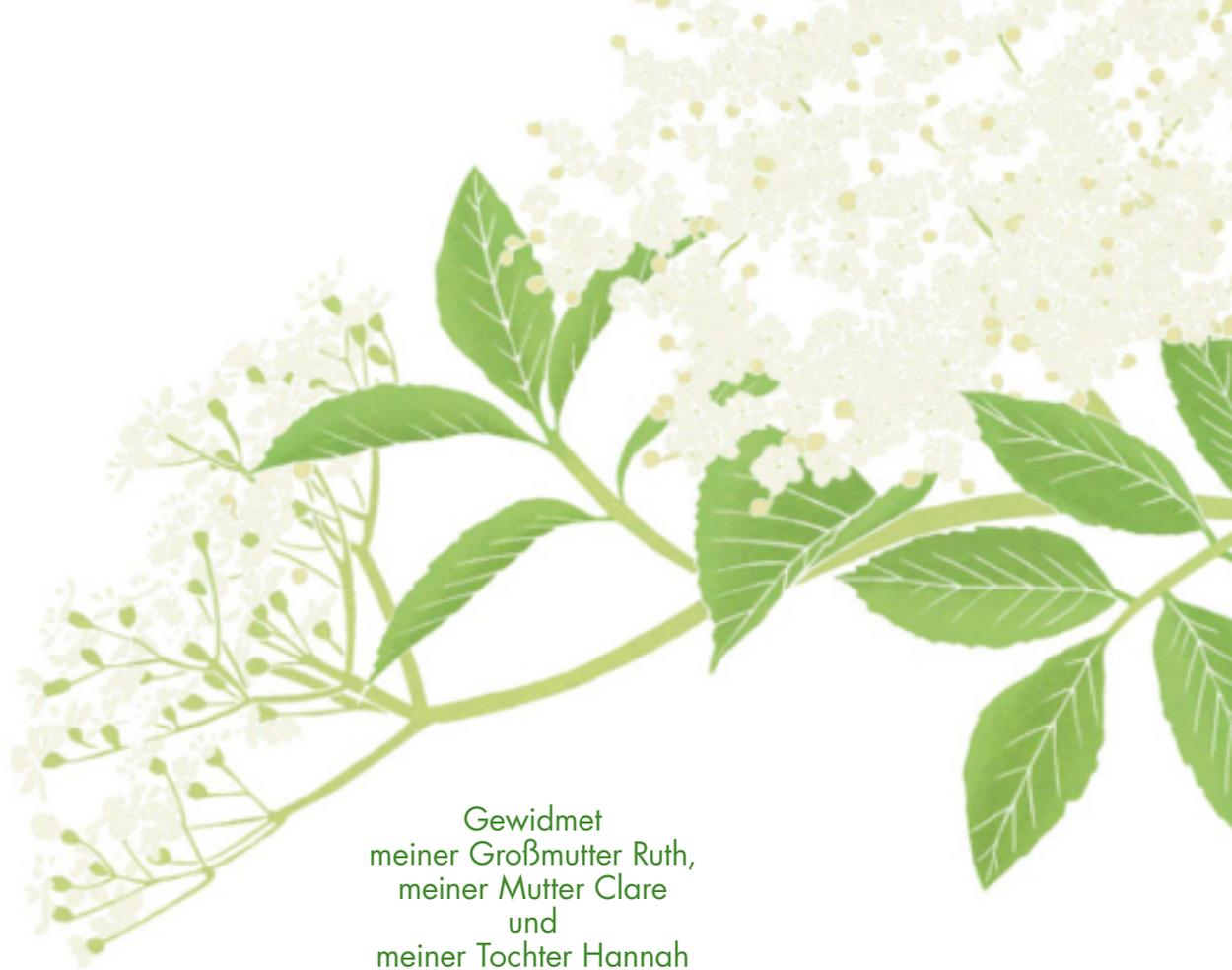
Text © Jekka McVicar 2010
Illustrationen © Hannah McVicar 2010

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Lisa Wagner
Layout: Will Webb
Satz der deutschen Ausgabe: Monika Pitterle
Herstellung: Andrea Cobré
Repro: Reproline mediateam, München
Druck und Bindung: DZS GRAFIK d.o.o., Ljubljana, Slowenien
Gedruckt in Slowenien

ISBN 978-3-7913-8958-5

www.prestel.de



Gewidmet
meiner Großmutter Ruth,
meiner Mutter Clare
und
meiner Tochter Hannah

Inhalt

Vorwort von Jamie Oliver	8
Einführung	9
Nützliche Basis-Rezepte	12
Afrikanischer Rosmarin	14
Angelika	18
Anis-Riesensop	26
Basilikum	32
Bohnenkraut	41
Borretsch	47
Curryblätter	53
Dill	59
Estragon	66
Fenchel	74
Guter Heinrich	83
Holunder	88
Kapuzinerkresse	95
Katzenminze	102
Kerbel	109
Knoblauch	115
Koriander	120
Kümmel	127
Lavendel	133
Liebstockel	141
Lorbeer	147
Meerfenchel	155
Meerrettich	162
Minze	168
Myrte	177



Oregano / Majoran	183
Petersilie	192
Pimpinelle	199
Portulak	205
Ringelblume	210
Rosmarin	216
Rucola	224
Salbei	231
Sauerampfer	239
Schnittlauch	245
Sellerie	253
Brauner Senf	258
Shiso	265
Stevia	271
Süßdolde	276
Thymian	282
Veilchen	294
Vietnamesischer Koriander	301
Wald-Erdbeere	306
Wilde Indianernessel	312
Ysop	318
Zichorie	324
Zitronengras	329
Zitronenmelisse	336
Zitronenverbene	341

Glossar	347
Register	348
Dank	352



VORWORT

Ich kenne Jekka McVicar nun schon viele Jahre und weiß, dass sie vielen Dingen im Leben mit Leidenschaft begegnet – den Kräutern aber mit einer ganz besonderen. Jedes Mal, wenn wir uns treffen, lerne ich etwas Neues über diese wundervollen Pflanzen. Für Jekka gehören Kräuter zum Vortrefflichsten, was die Welt zu bieten hat, und wenn man ihrer Schwärmerei länger zuhört, muss man ihr einfach zustimmen.

Dabei weiß sie nicht nur alles über Anzucht, Zubereitung und das Haltbarmachen von Kräutern, sondern auch über deren Wirkungen auf das Befinden des Menschen. Ich habe keinen Zweifel daran, dass es um die Gesundheit in unserem Land besser bestellt wäre, wenn mehr Menschen eigene Kräuter ziehen, zubereiten und verzehren würden.

In meinen Büchern bezeichne ich Jekka als die »herb queen« von England, doch tatsächlich weiß sie nicht nur alles über die Kräuter, die einem in diesem Land begegnen, sondern kennt ebenso gut die nutzbaren Kräuter aus der ganzen Welt. Wenn Sie ein Feinschmecker sind wie ich, so werden Sie staunen über die stetig wachsende Kräutersammlung auf Jekkas Farm.

Heutzutage erhalten Sie Kräuter in jedem Supermarkt, auch solche, die den meisten Menschen vor wenigen Jahren noch exotisch vorkamen. Bemerkenswert an diesem Buch finde ich, dass Jekka eine »Top-50-Liste« ihrer liebsten Küchenkräuter angelegt hat, mit zahlreichen Tipps für delikate Gerichte. Wenn Sie Kräuter dauerhaft als Zutat in Ihren Speiseplan aufnehmen, werden Sie schmackhaftere, gesündere Nahrung zu sich nehmen. Ich bin mir sicher, dass Sie – wie ich – Jekkas abwechslungsreiche Rezepte und die vielen nützlichen Hinweise und Ratschläge schätzen und lieben werden. Lassen Sie sich von diesem großartigen Buch inspirieren zu einer neuen, guten Küche.

Jamie Oliver

EINFÜHRUNG

Meine Leidenschaft für Kräuter begann vor mehr als 50 Jahren – ich ging noch nicht zur Schule. Meine Mutter war eine begeisterte Kräuter- und Gemüsegärtnerin, die uns nahezu vollständig mit selbst Angebautem versorgte und über 25 verschiedene Kräuter kultivierte. Es gab Zitronenthymian, Französischen Estragon, Dill, Meerrettich und Minze, um nur einige zu nennen. Ständig kochte sie, backte und legte für den Winter ein. Sie lehrte mich, welche Minze man für eine Minzsauce nimmt und wie man sie zubereitet – einige Jahre lang war das mein Beitrag zum Sonntagsessen. In meiner Schulzeit hatte ich einen Kleingarten, wo ich Salat zog, auch Portulak und gruselig aussehende Rettiche, die ich stolz fürs Abendessen mit nach Hause brachte.

Mein erstes Geld verdiente ich im Fernsehen und in anderen befristeten Jobs. Dann landete ich bei der Kräutergärtnerei »Tumbler's Bottom Herb Farm«. Nach meinen Erfahrungen in Mutters Garten glaubte ich, viel zu wissen – doch schon bald merkte ich, wie begrenzt mein Wissen war. Ich war begeistert von der Artenvielfalt auf der Farm, und mit meinem keimenden Wissensdrang und dem Zugriff auf eine breite Kräuterauswahl expandierte mein eigener Kräutergarten in Bristol rasant. Dort kam ich auf die Idee, eine eigene Kräutergärtnerei zu gründen. Eines Tages saß ich mit meinen zwei kleinen Kindern zu Hause, als eine Freundin vorbeikam und mich nach Französischem Estragon für ein bestimmtes Rezept fragte. Mir dämmerte alsbald, dass sie das Kraut in keinem Geschäft hatte finden können. Innerhalb weniger Monate gestalteten mein Mann und ich unseren kleinen Wohngarten in eine Öko-Kräuterfarm um und versorgten Gemüsegeschäfte sowie Gartencenter mit schmackhaften Küchenkräutern in Töpfen. Bald reichte der Platz nicht mehr und wir verlegten die Gärtnerei an ihren heutigen Ort in South Gloucestershire. Von da an wuchs das Geschäft stetig und in den frühen 1990er Jahren begannen wir, Küchen- und Heilkräuter auf den Blumenschauen der Royal Horticultural Society (RHS) auszustellen. Dort haben wir mittlerweile mehr als 60 Goldmedaillen gewonnen. Heute bieten wir über 650 Kräutersorten an, mit denen wir Kunden im ganzen Königreich versorgen, vorwiegend im Postversand.

An Kräutern fasziniert mich besonders ihre Vielseitigkeit. Obwohl sie seit Jahrhunderten zur Menschheitsgeschichte gehören, kennen wir oft immer noch nicht ihr Potenzial. Sie aromatisieren nicht nur Gerichte, sondern sind auch gut für die Verdauung, haben medizinische Wirkung und dienen gelegentlich als Haushaltsmittel. So weiß man zum Beispiel vom Öl des Thymians, dass es Fäulnis vorbeugt, oder



von einem natürlichen Konservierungsmittel im Salbei, welches Lagerobst länger haltbar macht. Bekannt ist auch, dass sich mit Französischem Estragon fettiges Essen besser verdauen lässt.

In diesem Buch beschränke ich mich auf meine 50 Lieblingskräuter. Dazu gehören bekannte Arten wie Petersilie und Rosmarin, aber auch Exoten wie Curryblätter oder Vietnamesischer Koriander. Alle Kräuter ziehe ich auf meiner Farm und verwende sie in der Küche. In jedem Kapitel zu den einzelnen Kräutern werden Sie Wissenswertes zur Anzucht, zu kulinarischen Besonderheiten und verfügbaren Sorten erfahren. Dann folgen Rezepte, die Sie zum Kochen mit Kräutern animieren sollen. Abgerundet werden die Kapitel mit Hinweisen, wie man den Überschuss zur Haupterntezeit im Jahr verwenden kann, denn vielfach fehlt es an Ideen, wie die Ernte für den Winter haltbar zu machen ist. Mein Ziel ist es, die breite Palette an Kräutern vorzustellen und zu zeigen, wie man sie zubereiten und kombinieren kann – nicht nur in herzhaften Gerichten, sondern auch in Desserts.

Als passionierte Köchin experimentiere ich ständig mit neuen Kräutern und Düften für meine Gerichte. Zum größten Verdienst von Kräutern zählt ihre Fähigkeit, Nahrung einen Geschmack zu verleihen oder diesen zu intensivieren: Sie verwandeln ein einfaches Stück Fleisch, geben einer Nudelsauce Pfiff und fügen Gemüse oder Eiern eine neue Dimension hinzu. Inspiriert zu meiner Arbeit haben mich meine Freunde und vor allem meine Familie. Ich wuchs inmitten von begnadeten Köchen auf und so ist dieses Buch getränkt vom Talent und der Leidenschaft von vier Generationen. Meine Großmutter, Ruth Lowinsky, schrieb Kochbücher zwischen 1930 und 1950 und hat mich zum Schreiben inspiriert. Meine Mutter Clare hob viele handgeschriebene Rezepte auf und ihr habe ich meine Liebe zum Kochen zu verdanken. Und meine Tochter Hannah, ebenfalls kochbegeistert, hat dieses Buch mit wundervollen Zeichnungen gefüllt. (Damit folgt sie einer Familientradition, denn auch mein Großvater Thomas Lowinsky illustrierte die Kochbücher meiner Großmutter.) Eine Reihe von namhaften Küchenchefs – Jamie Oliver, Heston Blumenthal, Michael Caines und Rick Stein, um nur wenige zu nennen – fanden im Laufe der Jahre ihren Weg zu meiner Gärtnerei. Sie haben mich ermuntert, neue Ideen beim Kochen mit Kräutern auszuprobieren.

Ich hoffe, meine Leserinnen und Leser mit diesem Buch für das Heranziehen und Zubereiten von Kräutern zu begeistern, und wünsche viel Freude mit diesen bemerkenswerten Pflanzen.

Anmerkungen zu den Rezepten

Erzeugnisse

Seit mehr als 25 Jahren arbeite ich nun als Ökologärtnerin und es versteht sich von selbst, dass ich bei meinen Rezepten auf Ökostandards Wert lege. Aber ich überlasse Ihnen natürlich die Wahl.

Kräuter – In allen Rezepten verwende ich frische Kräuter. Bei getrockneten Kräutern sollte man die angegebene Menge halbieren, denn sie haben eine intensivere Wirkung.

Eier – Wenn nicht anders angegeben, sind Eier mittlerer Größe gemeint. Möglichst Eier von Bio-Höfen verwenden.

Milch – Ich verwende fettarme Milch.

Butter – Ich nehme nur ungesalzene Bio-Butter; man kann immer nach- aber nie entsalzen.

Zucker – Wenn nicht anders angegeben, verwende ich Raffinade-Zucker.

Fisch – Der Raubbau an den weltweiten Fischbeständen hat dramatische Ausmaße angenommen; daher versuche ich, auf einwandfrei gezüchtete oder gefangene und auf ausreichend vorkommende Fischarten zurückzugreifen.

Herstellung von Marmelade, Gelee oder Chutney

Wenn man die Ernte einmacht, lässt sie sich ausgezeichnet auch im Winter genießen. Dabei sind jedoch ein paar einfache Regeln zu beachten, denn Botulismus (eine Bakterieninfektion) kann sehr gefährlich sein. Da die Bakterien in winzigen Mengen auftreten, sind die Krankheitsauslöser nur schwer zu erkennen. Eingemachtes ohne Essig, Salz oder Einmachhilfen sind empfänglicher für Bakterienbefall, weil ihnen die Säure fehlt, die Bakterien an ihrer Entwicklung hindert.

So vermeidet man Komplikationen:

- * Nur makellose Früchte, Gemüse und/oder Kräuter verwenden.
- * Einmachgläser/-flaschen gründlich reinigen, sterilisieren (siehe Seite 12) und trocknen.
- * Die Deckel sollten neu sein oder mit Backpapier aufgeschraubt werden und dicht abschließen.
- * Einmachgut nur mit sauberem Besteck aus den Gläsern entnehmen.
- * Geöffnete Gläser kühl und dunkel oder im Kühlschrank aufbewahren und schnell verzehren. Sobald der Inhalt verdächtig aussieht, sollte man ihn in den Mülleimer oder auf den Kompost befördern.

Entkeimen von Gläsern und Flaschen

Es gibt hierzu verschiedene Methoden, von denen ich folgende bevorzuge:

- * Backofen auf niedrigster Stufe vorheizen. Vor dem Gebrauch Gläser, Flaschen und Verschlüsse in heißem Spülwasser reinigen, abspülen und für mindestens 15–20 Minuten in die Backofenhitze stellen. Dann Gläser und Flaschen aus dem Ofen nehmen, befüllen, verschließen und je nach Rezept gegebenenfalls noch kühlen.
- * Gläser und Flaschen in heißem Spülwasser reinigen, abspülen und abtropfen lassen. In einen mit kaltem Wasser gefüllten Kochtopf legen, diesen zum Kochen bringen und 10–15 Minuten köcheln lassen. Gläser und Flaschen mit einer sauberen Küchenzange herausholen, abtropfen lassen, bis sie vollkommen trocken sind, dann befüllen.

Häuten von Tomaten

Gewaschene Tomaten in eine Schüssel legen, mit kochendem Wasser begießen, bis sie vollständig bedeckt sind und 3–4 Minuten im Wasser liegen lassen. Behutsam zum Abtropfen in ein Sieb legen. Vorsicht, die Tomaten sind heiß! Die Haut mit einem scharfen, spitzen Messer einritzen und abziehen.

Die unten beschriebene Sauce lässt sich mit verschiedenen Kräutern ergänzen, je nach dem Gericht, zu dem sie serviert werden soll. Wenn man sie durch ein Sieb streicht, wird sie geschmeidiger.

Nützliche Basis-Rezepte

GRUNDREZEPT TOMATENSAUCE

- Ergibt 2 Portionen
- 25 g Butter
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
 - 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
 - 250 g frische Tomaten, gehäutet (siehe oben) und fein gehackt, oder 400 g gehackte Dosentomaten
 - ½ TL brauner Zucker
 - Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Butter und Öl in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln zugeben und glasig andünsten. Knoblauch dazugeben und 1 Minute köcheln lassen, dann die Tomaten dazugeben und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



HÜHNERFOND

Ergibt 1 Liter
1 Suppenhuhn mit Innereien
(gewaschen)
1 große Zwiebel, geviertelt
1 große Möhre, geschält und
in 4 Teile geschnitten
1 TL Salz
Bouquet garni (siehe Seite 150)
2 l kaltes Wasser
(im Schnellkochtopf 1 l)

Suppenhuhn in Stücke zerlegen und in einen großen Kochtopf oder Schnellkochtopf legen. Der Schnellkochtopf ist aufgrund des niedrigen Energieverbrauchs ein ökologisch sinnvolles Küchenutensil; zudem geht es damit viel schneller. Die übrigen Zutaten dazugeben und bei offenem Topf zum Kochen bringen. Aufsteigenden Schaum mit einem Löffel abschöpfen. Bei niedriger Hitze zugedeckt 1,5 Stunden köcheln lassen, im Schnellkochtopf etwa die Hälfte der Zeit und dann langsam den Druck reduzieren.

Den Fond in eine große Schüssel abgießen, abkühlen lassen und das Fett abschöpfen. Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 3 Tagen verbrauchen.

GEMÜSEFOND

Ergibt 1,5 Liter
2 große Zwiebeln, in Scheiben
geschnitten
4 große Möhren, geschält und in
Scheiben geschnitten
50 g Weiße Rüben oder
Steckrüben, geschält und
in Scheiben geschnitten
1 Stange Lauch, in Scheiben
geschnitten und gewaschen
Bouquet garni (siehe Seite 150)
1 TL Salz
4 Pfefferkörner
2,8 l kaltes Wasser
(im Schnellkochtopf 1,4 l)

Alle Zutaten in einem großen, offenen Kochtopf zum Kochen bringen. Sich bildenden Schaum abschöpfen.

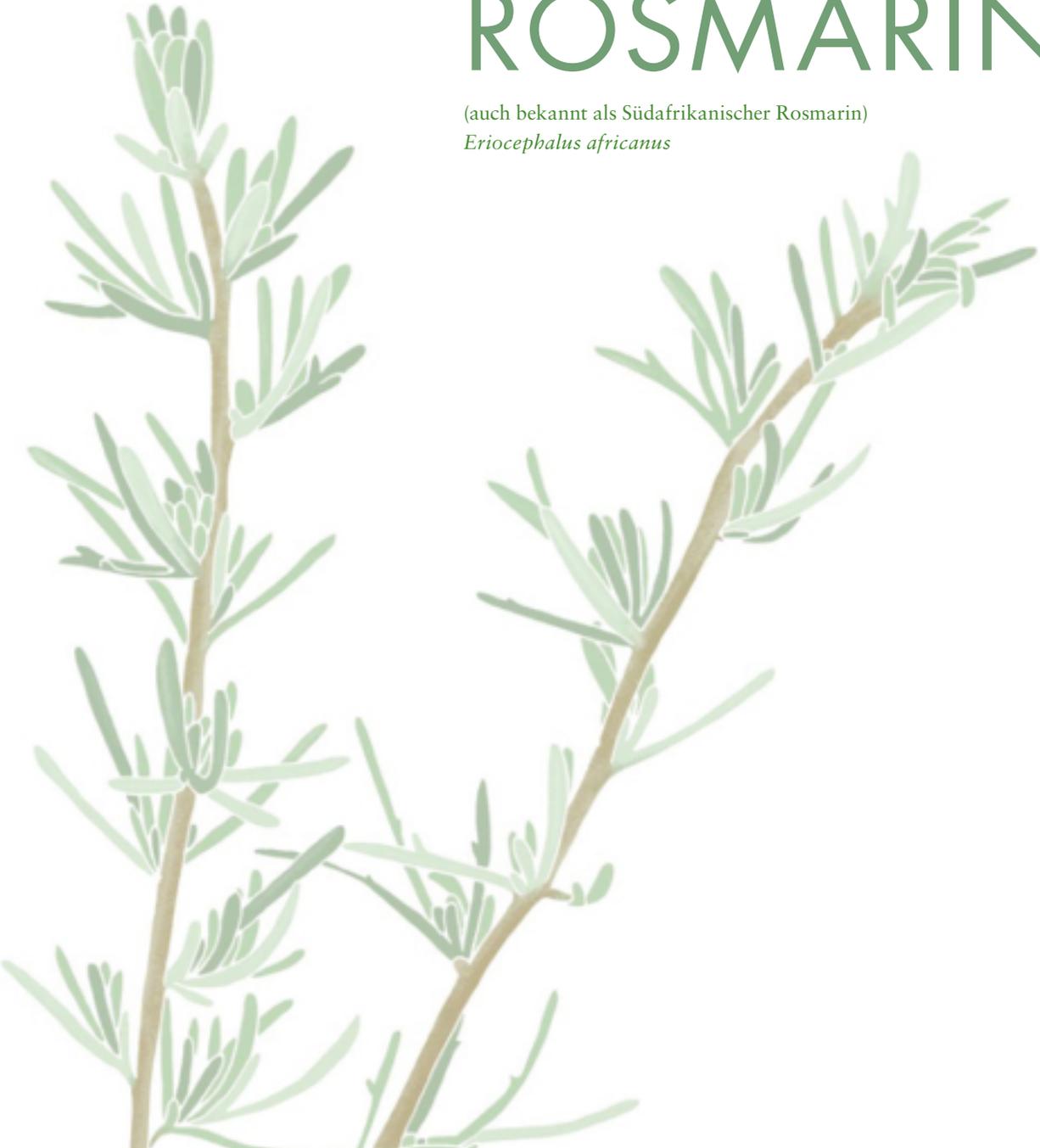
Zugedeckt bei niedriger Hitze 1 Stunde köcheln lassen. Im Schnellkochtopf 15 Minuten kochen lassen, dann den Druck langsam reduzieren.

Den Fond in eine große Schüssel abgießen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 3 Tagen verbrauchen.

AFRIKA- NISCHER ROSMARIN

(auch bekannt als Südafrikanischer Rosmarin)

Eriocephalus africanus



Ich schätze mich glücklich, diese Pflanze in ihrer Heimat Südafrika gesehen zu haben. Sie sticht nicht besonders heraus, weil sie dort von Hunderten anderer fantastischer Pflanzen umgeben ist. Erst wenn man die Blätter zwischen den Fingern zerreibt, bemerkt man ihr Potenzial für die Küche, und es wundert mich, dass diese Alternative zum gewöhnlichen Rosmarin bei uns kaum bekannt ist.

Beschreibung

Dieses Kraut ist eine nicht ganz winterharte immergrüne Pflanze mit schmalen, silbern behaarten, aromatischen Nadeln, die in Quirlen entlang der Zweige wachsen. Den attraktiven Büscheln aus weißen Blüten mit einem magentafarbenen Auge folgen Samen, die von unzähligen weißen, kurzen Haaren eingehüllt sind. Die Zweige hängen breit über, so dass die Pflanzen mit ihren behaarten Samen einer Welle gleichen, die sich an der Felsküste bricht.

Man kann Afrikanischen Rosmarin aussäen, aber es ist sicherer, sich im späten Frühjahr Ableger zu besorgen. Die erstaunlich trockenheitsverträgliche Pflanze sollte nicht in schweren Lehm- oder feuchten Moorboden gepflanzt werden. Volle Sonne und ein gut drainierter Platz sind ideal, außerdem liebt sie die hohe Luftfeuchtigkeit und den Wind von Küstenstandorten. In warmen Klimazonen kann man sie zu Hecken oder kugeligen Pflanzen formen, in kühleren Regionen dagegen ist es eine anspruchslose Topfpflanze, die allerdings vor Frost geschützt werden muss.

Als Küchenpflanze

Mir fehlen historische Nachweise über die Küchennutzung, ich bin mir aber sicher, dass die Ureinwohner Südafrikas die Pflanze seit Jahrhunderten nach dort bekannten Rezepten zubereiten.

Ernte und Verwendung

Blätter

Als Immergrüne sind die Blätter jederzeit zu ernten. Sie haben zwei prägnante Geschmacksnoten: mild im frischen Wuchs bis zum Frühsommer und sehr intensiv nach einem langen Sommer. Mit Ausnahme der frisch getriebenen Blätter sollte das Kraut stets gekocht werden, am besten in Gerichten, die eine lange Kochzeit benötigen wie Eintöpfe oder Aufläufe, sowohl vegetarische als auch solche mit Fleisch.

Eigenschaften

Afrikanischer Rosmarin wurde traditionell als vielseitiges Heilmittel genutzt, etwa gegen Husten, Erkältung, Blähungen und Koliken. Außerdem wirkt es harn- und schweißtreibend, also ähnlich wie herkömmlicher Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*).

Weitere Arten

Es gibt verschiedene Arten von *Eriocephalus*, als küchentauglich ist mir allerdings keine bekannt.

GESCHMORTES HÄHNCHEN MIT AFRIKANISCHEM ROSMARIN

Ergibt 6–8 Portionen
1,5 kg schweres Hähnchen
330 ml trockener Cidre
2 große Zwiebeln, geschnitten
4 Stangen Lauch, nur die weißen
Teile, geschnitten und gewaschen
4 Zweige Afrikanischer Rosmarin,
Blätter abgestrippt
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
150 ml Schlagsahne

Dieses Gericht lässt sich leicht zubereiten und schmeckt vorzüglich. Der Afrikanische Rosmarin passt wunderbar zu Hühnerfleisch und der entstehende Saft ist die Grundlage einer außerordentlich aromatischen Sauce. Schmeckt am besten mit Kartoffelpüree.

Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Das Hähnchen in eine große Kasserolle legen, mit dem Cidre begießen, Zwiebeln, Lauch und Rosmarin einrühren. Würzen, abdecken und 45 Minuten backen.

Den Deckel abnehmen und weitere 45 Minuten backen, bis das Hähnchen außen goldbraun und innen durchgebraten ist. Auf einen großen Teller geben und 5 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Kasserolle auf dem Herd bei niedriger Hitze warm halten, die Sahne einrühren und die Sauce abschmecken.

Das Hähnchen zerlegen und mit dem Lauch und der Sauce servieren.

LAMMEINTOPF MIT AFRIKANISCHEM ROSMARIN

Ergibt 4–6 Portionen
100 g getrocknete Kichererbsen
4 EL mildes Olivenöl
1 große Zwiebel, fein gewürfelt
500 g mageres Lamm-
fleisch, gewürfelt
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
Saft von 2 Zitronen
2 Lorbeerblätter
3 Zweige Afrikanischer Rosmarin,
je 10 cm lang
3 Stangen Lauch, geschnitten
und gewaschen
250 g Spinat
200 g glatte Petersilie
1 Limette, in Scheiben geschnitten

Dieses aromatische Herbstgericht war das erste, das ich mit diesem Kraut würzte. Ich habe es bereits in frühere Bücher aufgenommen und da es immer gut ankam, möchte ich es auch hier erwähnen. Bekanntermaßen passt Rosmarin gut zu Lamm – und der Afrikanische setzt diesem Fleisch die Krone auf. Mit Reis und Salat oder grünen Bohnen servieren.

Die Kichererbsen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag in frischem, ungesalzenem Wasser 15–20 Minuten kochen. Abtropfen lassen, unter kaltem Wasser abspülen und beiseitestellen.

2 Esslöffel Olivenöl in einem großen, schweren Topf erhitzen und darin die Zwiebeln dünsten. Das Lamm von allen Seiten braun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Zitronensaft darübergießen, kochendes Wasser zugeben und das Lamm mit den Lorbeerblättern und dem Afrikanischen Rosmarin zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen.

Lauch, Spinat und Petersilie in 2 Esslöffeln Olivenöl dünsten und mit den Kichererbsen und Limettenscheiben zu dem Lamm geben. Die Flüssigkeit muss das Lammfleisch stets bedecken. Den Eintopf noch 1 Stunde köcheln lassen und von Zeit zu Zeit prüfen, dass nichts ansetzt.

Vor dem Servieren die Rosmarinzweige und Limettenscheiben herausnehmen. Mit ihnen kann man die Servierplatte dekorieren.

TORTILLAS MIT AFRIKANISCHEM ROSMARIN

Ergibt 6–8 Portionen
250 g Weizenmehl, zusätzlich
etwas zum Bestäuben
2 TL Salz
2 TL fein gehackter Afrikanischer
Rosmarin (alternativ normaler
Rosmarin)
4 TL Backpulver
2 EL Margarine oder Bratfett
150 ml warmes Wasser
(auch mehr, falls nötig)

Diese Tortillas sind ausgesprochen vielseitig. Man kann sie zu Suppen servieren, mit würzigem Hackfleisch füllen oder mit Tomaten, Käse und Salat. Afrikanischer Rosmarin ist raffinierter als gewöhnlicher Rosmarin und verleiht diesen Broten einen delikaten Geschmack.

Mehl, Salz, Rosmarin und Backpulver in einer großen Schüssel verrühren. Mit den Händen nach und nach Margarine oder Bratfett einarbeiten, bis es in der Masse aufgegangen ist. Genügend warmes Wasser zugeben, so dass ein weicher, aber nicht klebriger Teig entsteht. 30 Minuten unter einem sauberen Geschirrtuch ruhen lassen. Auf einer leicht mit Mehl bepuderten Fläche 5 Minuten kneten, den Teig in 8 gleiche Stücke teilen und Bälle daraus formen. Diese 2–3 Zentimeter dick ausrollen.

Eine schwere Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Tortillas eine nach der anderen von beiden Seiten etwa 30 Sekunden braun anbraten. Die gebratenen Tortillas jeweils mit einem sauberen Handtuch abdecken, um sie warm zu halten. Warm servieren.

ÜBERSCHÜSSIGER AFRIKANISCHER ROSMARIN

Weil es eine immergrüne Pflanze ist, kann man die Blätter jederzeit ernten; daher ist die Vorratshaltung nicht von Belang.



ANGELIKA

(auch bekannt als Arznei-Engelwurz, Echte Engelwurz)
Angelica archangelica

Ich erinnere mich noch, wie ich als Kind süße, grün durchscheinende Stückchen von meinem Geburtstags-Nachtisch pickte, um sie ganz zuletzt als krönenden Abschluss zu vernaschen. Es waren kandierte Angelikastängel, mit denen traditionell Kuchen und zu besonderen Anlässen auch Nachspeisen wie »Trifle« dekoriert wurden. (Das Rezept für meine Lieblingsvariante dieses typisch englischen, schmackhaften Desserts gibt es auf Seite 22.) Aber die Stängel sind nicht die einzigen essbaren Pflanzenteile: Auch die Blätter haben einen einzigartigen Geschmack, der gut zu vielen Fruchtdesserts passt.

Beschreibung

Mit der Blüte wird Angelika zur wirklich imposanten Pflanze und wie kaum eine andere verleiht sie Kräuterbeeten ein skulpturales Element. Ein besonderes Erlebnis ist auch ihr süßer Blütenduft, den eine warme Frühlingsbrise durch den Garten trägt. Angelika ist eine interessante Staude, denn sie blüht und fruchtet nach 2–4 Jahren und stirbt dann ab. Ihre grünweißen Blütenköpfe erscheinen im späten Frühling und sie kann 2,5 Meter hoch werden. Die großen, tief eingeschnittenen Blätter werden stielaufwärts kleiner. Zerreibt man sie, verströmen sie einen Duft, der an süßen Muskateller-Wein oder auch an Gin denken lässt – Angelika gehört zu den Zutaten dieser Spirituose.

Die Aussaat empfiehlt sich in kleinen Töpfen im Herbst. Im frühen Stadium muss man besonders darauf achten, dass die Samen und Pflanzen nicht austrocknen. Ausgepflanzt wird im folgenden Frühjahr in tiefgründigen, frischen Boden, wobei die Wurzeln im Schatten und die Blüten in der Sonne stehen sollten. Aufgrund der stattlichen Höhe sollte man sie nicht im Topf belassen und sich die Pflanzstelle wohl überlegen. Angelika gehört entweder ganz an den Rand oder in die Mitte des Gartens. An windigen Plätzen sollte man sie anbinden, damit sie in blühendem Stadium nicht abknickt.

Als Küchenpflanze

Immer schon wurde Angelika als Gemüse verwendet. In Schweden, Finnland und Grönland nutzt man die jungen Schösslinge für Suppen und Eintöpfe. Traditionell gehört Angelika zur Rezeptur zahlreicher Spirituosen wie Absinth, Anislikör oder Gin, der auch Wacholder enthält. Wer Angelika in der Natur sammelt, sollte sich auskennen, denn die Pflanze hat Ähnlichkeit mit dem hochgiftigen Schierling (*Conium maculatum*). Anders als bei Angelika verströmen die Schierlingblätter beim Zerreiben allerdings einen unangenehmen Duft. Außerdem hat der Schierling flache Blütenteller und dunkelrote Flecken auf den Stängeln.

Ernte und Verwendung



Blätter

Für die frische Verwendung werden die jungen Blätter im späten Frühling geerntet, solange sie noch weich sind. Getrocknet schmecken sie leicht bitter, haben einen Beigeschmack von Anissamen und sollten sparsam eingesetzt werden. Frisch schmecken sie gut in Salaten, blanchiert als Gemüse oder als Kräuter in Suppen und Eintöpfen. Zusammen gekocht mit Früchten wie Stachelbeere oder Rhabarber, reduziert Angelika die Säure und damit die benötigte Zuckermenge in Desserts. Es ist ratsam, die Blätter während des Kochens fest zusammenzubinden, damit sie sich nicht mit den Früchten vermengen und nach dem Kochen leicht entnommen werden können. Beließe man die Blätter bis zum Servieren zwischen den Früchten, würden sie deren Geschmack überlagern.

Blüten

Man sollte die Blüten gleich nach dem Öffnen im späten Frühling oder zeitigen Sommer pflücken, also meist im zweiten oder dritten Lebensjahr der Pflanze. Sie duften süßlich und haben einen vollen, anisähnlichen Geschmack. Geeignet als Beigabe zu Fruchtsalat, Sirup, Frischkäse, Crème fraîche und Fruchtsorbet.



Stängel

Den Stängel im zweiten Wachstumsjahr der Pflanze abschneiden, bevor die Pflanze im späten Frühling Blütenköpfe gebildet hat. Junge, zarte Stängel können als Gemüse gedünstet, aber auch kandiert oder Marmeladen beigegeben werden (siehe Rezept auf Seite 25). Vor der Zubereitung müssen die Stängel gekocht, von der äußeren Haut befreit und erneut gekocht werden. Sie können auch nach dem Enthäuten 12 Stunden in Salzwasser (3 Esslöffel auf 1 Liter gekochtes Wasser) eingelegt und dann gedünstet werden.



Samen

Die Samen müssen im zweiten oder dritten Wuchsjahr im Frühherbst gesammelt werden und zwar, wenn ihre Farbe von mattem Grün in fahles Braun übergeht und sie abzufallen beginnen. Ihr aromatischer, moschusähnlicher Geschmack passt exzellent in Suppen, Eierspeisen und Vanillesauce.

Wurzeln

Bevor die Pflanze im zweiten oder dritten Jahr Blüten ansetzt, sollte man die Wurzel im Frühsommer ausgraben. Medizinisch wird sie bei Verdauungskrankheiten eingesetzt. Früher wurden die Wurzeln auch als Gemüse verzehrt. Ich habe sie probiert und war nicht gerade

begeistert, denn sie schmecken streng nach Anis und Alkohol und haben eine faserige Struktur.

Eigenschaften

Blatt und Stängel von Angelika sollen appetitanregend wirken. Außerdem enthalten sie viel Kalium und Magnesium.

Weitere Arten

Wald-Engelwurz

Angelica sylvestris

Hoch wachsende Staude mit weißen Blütendolden, die häufig von einem rosa Hauch überzogen sind. Sie sitzen auf der Spitze der purpurfarbenen Stängel. Die großen, unten sitzenden Blätter sind schmal und scharf gezähnt, die kräftigen Wurzeln sind außen grau. Heimisch ist die Wald-Engelwurz in ganz Europa, sie kommt in feuchten Wiesen und Hecken vor. Junge Blätter können als aromatisches Kraut in Salaten verwendet werden. Konditoreien nehmen die im September reif werdenden Samen gerne für ihr Gebäck.

Amerikanische Engelwurz

Angelica atropurpurea

Hohe Staude mit grünweißen, vom Früh- bis Hochsommer erscheinenden Blüten. Die mittelgrünen Blätter sind sehr groß, die Wurzeln purpurfarben. Frisch geerntet hat die ganze Pflanze ein kräftiges Aroma. In ihrer Heimat Kanada und im Norden der östlichen Hälfte der USA findet man sie an feuchten Plätzen. Verwendet wird sie wie *Angelica archangelica*.

Alisander

(auch bekannt als Pferdet Teppich, Gespenst-Gelbdolde)

Smyrniolum olusatrum

Hohe Staude mit großen Dolden aus kleinen grüngelben Blüten, die vom späten Frühling bis zum Frühsommer erscheinen. Wenn sie gehackt werden, verströmen die mittelgrünen, großen, ovalen Blätter ein angenehmes Aroma. Alisander ist wild auch in Europa zu finden, vorwiegend auf Felsen und feuchten Dünen an der Küste. Die jungen Blätter können wie die von Angelika verwendet werden. In Frankreich galt Alisander lange als wichtiges Gemüse.

TRIFLE MIT ANGELIKA

Dieses typisch englische Schichtdessert wird mit Massen von Früchten zubereitet und ist aufgrund der Eiweiße auch nicht zu mächtig. Die Blätter der Angelika mildern die Säure der Früchte und fördern deren Geschmack, sollten aber vor dem Hinzufügen des Eiweißes herausgenommen werden, sonst dominiert ihr Geschmack.

Meine Mutter machte Trifle immer an Geburtstagen und servierte ihn mit Kerzen in der Baiserhaube.

Vorsicht Der Verzehr roher oder nur schwach gekochter Eier erhöht das Risiko einer Salmonellenvergiftung. Für schwangere Frauen, alte Menschen und Kleinkinder ist dieser Nachtisch daher nicht zu empfehlen. Im Zweifelsfall kann man dieses Dessert auch ohne Eiweiß zubereiten, es wird dann aber mächtiger.

Ergibt 8 Portionen
750 g Kochäpfel, geschält, entkernt,
in Stücke geschnitten
100 g junge kleine Angelikablätter,
zum problemlosen Entfernen mit
einem Faden zusammengebunden
75 g Zucker
150 g Datteln, entsteint
100 ml Apfelsaft, weitere 2–4 EL
zum Tränken der Löffelbiskuits
6 Löffelbiskuits
2 EL Calvados (wahlweise)
3 Eiweiß
Mini-Baisers, zum Dekorieren
Puderzucker, zum Bestäuben
kandierte Angelikastängel

Die Äpfel mit den Angelikablättern, dem Zucker und 100 Milliliter Wasser in einen mittelgroßen Topf geben. Zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen, zwischendurch umrühren, bis die Äpfel zu einem Mus zerfallen.

Angelikablätter herausnehmen, Äpfel pürieren, in einer Schüssel abkühlen lassen.

Datteln mit dem Apfelsaft pürieren, allerdings nicht zu flüssig. Den Boden einer großen Schüssel mit den Löffelbiskuits bedecken, die gezuckerte Seite nach unten. Mit je 2 Esslöffeln Apfelsaft und Calvados besprenkeln, oder aber mit 4 Esslöffeln Apfelsaft. Das Dattelpüree darauf verteilen.

Die Eiweiße steif schlagen und unter das abgekühlte Apfelpüree heben. Diese Masse über der Dattelschicht verstreichen. Mindestens einen halben Tag zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

Vor dem Servieren mit Mini-Baisers dekorieren, mit Puderzucker bestäuben und mit kandierten Angelikastängeln bestreuen.

GEDÜNSTETER SALAT MIT ANGELIKABLÜTEN

Meine Großmutter kochte häufig Salat. Dies ist eines der von ihr übernommenen Rezepte. Dabei harmonisieren die süßaromatischen Angelikablüten mit dem Salat und mildern den salzigen Geschmack des Schinkenspecks.

Ergibt ein leichtes Mittagessen, besonders schmackhaft mit krustigem Brot.

- Ergibt 2–4 Portionen
- 4 feste Salatköpfe, möglichst Romana
- Butter zum Einfetten
- 4 Scheiben Schinkenspeck
- 1 Möhre, fein gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL Angelikablüten ohne Stielansätze
- 300 ml kräftiger Hühner- oder Gemüsefond
- 1 EL gehackte Petersilie zum Garnieren

Salatköpfe waschen, beschädigte Außenblätter entfernen, im Ganzen in einen großen Topf legen. Kaltes Wasser dazugeben und zum Kochen bringen. Dann sofort von der Platte nehmen, Wasser abgießen und Salat unter kaltem Wasser spülen. So viel Wasser wie möglich abschütteln und Salatköpfe auf Küchenpapier trocknen.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Feuerfeste Form einfetten und mit dem Schinkenspeck belegen. Darauf Möhre, Zwiebeln und die Hälfte der Angelikablüten verteilen. Die Spitzen der äußeren Salatblätter einschlagen und den Salat auf die Zwiebel-Möhren-Mischung setzen. Mit dem Fond begießen, mit Backpapier abdecken und 45 Minuten im Ofen backen.

Die Salatpakete auf Tellern oder einer Servierplatte verteilen, warm halten. Die Brühe mit Schinkenspeck und Gemüse durch langsames Köcheln reduzieren und damit die Salate übergießen. Petersilie und restliche Angelikablüten darüberstreuen.

STACHELBEER- KOMPOTT MIT ANGELIKA

Wenn wir zum Essen bei meiner Tante waren, wartete sie stets mit einer Riesenauswahl an Dessertvariationen auf. Darunter waren auch immer zwei verschiedene Kompotte. Sie hatte die großartige Idee, Stachelbeeren beim Kochen eine Handvoll Angelikablätter beizugeben, um die Fruchtsäure durch den süßen Muskateller-Geschmack zu mildern. Die Menge der Angelikablätter kann man natürlich den persönlichen Vorlieben anpassen. Mit Joghurt oder Crème fraîche servieren und etwas Muskat darüberreiben.

- Ergibt 6–8 Portionen
- 900 g Stachelbeeren, geputzt
- 225 g Angelikablätter, mit einem Faden fest zusammengebunden
- Saft und Schale einer Bio-Orange
- 150 ml kaltes Wasser
- 50 g Zucker

Alle Zutaten in einen großen Topf geben und sachte kochen, bis das Obst weich ist. Gleich nach dem Kochen die Angelikablätter und Orangenschale herausnehmen.

Überschüssige Angelika

Kandierte Angelikastängel

Die Zubereitung von Angelikastängeln kostet Zeit, aber es lohnt sich. Durch das mehrmalige Kochen werden sie zart und schmackhaft. Zubereitet nach diesem traditionsreichen Rezept, eignen sich die kandierte Stängel für die Dekoration von Desserts und Kuchen, aber auch als knuspriges Extra zu Fruchteisbechern.

Vorsicht Für die Ernte werden langärmelige Hemden empfohlen, da die Angelikastängel toxische Stoffe beinhalten, die bei Berührung Hautirritationen und allergische Reaktionen auslösen können.

- einige zweijährige Stängel
- Zucker (passend zur Menge der gekochten Angelikastängel, siehe unten)
- Wasser
- 1 TL Backpulver oder Natron
- feiner Streuzucker, zum Bestreuen

Straffe, saftige Stiele auswählen, keine blassen, schwächlichen oder purpurfarbenen. Alle Blätter entfernen und die Stängel in 8–13 Zentimeter große Stücke schneiden. In einem Kochtopf mit Wasser bedecken und sachte köcheln lassen, bis sie zart sind – je nach Stängeldicke zwischen 25 und 45 Minuten. Abgießen, zurück in den Topf geben, erneut mit kaltem Wasser bedecken und weitere 5 Minuten kochen lassen. Abgießen und äußere Haut abziehen.

Stängel wieder in den Topf geben, Backpulver oder Natron dazugeben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen, bis 5 zählen, von der Herdplatte nehmen, abgießen und abkühlen lassen.

Nach dem Abkühlen die Angelikastängel wiegen und mit der gleichen Menge Zucker in eine Schüssel geben, beides vermengen, die Schüssel abdecken und 2 Tage an einen kühlen Platz stellen. Nach dieser Zeit wird aus dem Zucker ein Sirup geworden sein.

Backofen auf geringster Stufe vorheizen. Stängel und Sirup in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hitze herunterdrehen, leicht köcheln lassen, gelegentlich umrühren, bis die Angelikastängel eine leicht durchscheinend grüne Farbe angenommen haben.

Danach alle Flüssigkeit abschütten und die Stängel reichlich mit feinem Streuzucker bestreuen. Zum Trocknen in den warmen Backofen stellen (etwa 1,5–2 Stunden) – wenn sie nicht völlig durchgetrocknet sind, werden sie später schimmeln.

Die kandierte Stücke lagenweise zwischen Backpapier in einem luftdichten Gefäß aufbewahren, so sind sie maximal 3 Monate haltbar.

Angelikakonfitüre

Dies ist eine hervorragende Methode, Angelika haltbar zu machen, besonders wenn die Zeit zum Kandieren fehlt. Oft wurde ich gebeten, den Geschmack zu beschreiben, und am treffendsten scheint mir »Gin auf Toast« zu sein!

Ergibt 1,3–1,8 Kilogramm

Angelikastängel (genug für 900 g Kochgewicht)

700 g Zucker

425 ml Wasser

Saft und Schale von 1 Bio-Zitrone

Nur junge, zarte Stängel einer zweijährigen Pflanze kommen für diese Konfitüre in Frage. Alle Blätter entfernen und die Stängel so zerkleinern, dass sie später in den Topf passen. Den Topf mit Wasser füllen, zum Kochen bringen und die Stängelstücke dazugeben. Köcheln lassen, bis die Stängel weich sind, was je nach Stärke zwischen 25 und 45 Minuten dauert. Abgießen.

Den Topf erneut mit kaltem Wasser füllen und die Stängel über Nacht (mindestens 12 Stunden) einweichen, dann das Wasser abgießen. Wenn Sie ausgewachsene, derbe Stängel verwendet haben, müssen diese jetzt geschält werden. Die Stängel abwiegen – für 900 Gramm Angelikastängel benötigt man 700 Gramm Zucker.

Die gekochten Stängel in mundgerechte Stücke schneiden und in einen großen Topf geben. Mit dem Zucker und Wasser bei schwacher Hitze köcheln lassen, stetig umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Zitronensaft und -rinde dazugeben und kochen lassen, bis die Konfitüre fest genug ist. Diesen Punkt kann man mit einem Zuckermessgerät ermitteln (es muss dann 110 °C anzeigen) oder indem man eine kleine Menge Konfitüre in ein Schälchen gibt: Mit dem Abkühlen sollte die Konfitüre fest und, wenn man mit dem Finger über die Oberfläche streicht, runzlig werden.

Die Masse etwas abkühlen lassen, bevor man sie in die angewärmten, sterilisierten Gläser (siehe Seite 12) füllt. Gläser sofort fest verschließen. Die Konfitüre ist 1 Jahr haltbar; angebrochene Gläser im Kühlschrank lagern und innerhalb von 4 Wochen verbrauchen.

ANIS-RIESENYSOP

(auch bekannt als Fenchel-Agastache, Duftnessel, Anis-Ysop)

Agastache foeniculum



Interessanterweise findet man dieses attraktive, aber unterschätzte Küchenkraut kaum in Kochbüchern oder dem Kochen gewidmeten Kräuterbüchern. In seiner Heimat Nordamerika und Ostasien wird es traditionell als Grippetea und Speisewürze verwendet. Ich schätze den Anis-Ysop nicht nur als kulinarische Bereicherung vieler Gerichte, sondern auch wegen seiner visuellen Qualitäten als Zierstaude im Garten.

Beschreibung

Diese kurzlebige Krautpflanze ist eine große Freude, denn den ganzen Sommer über trägt sie blau-purpurfarbene blühende Ähren, die in Scharen Bienen und Schmetterlinge anlocken. Als ausdauernde Staude zieht sie im Herbst ein und erscheint im Frühjahr wieder. Der Riesensop kann aus Samen gezogen werden, die im Frühling unter Glas gesät werden, oder aus Stecklingen, die man im Hochsommer von den nichtblühenden Trieben schneidet. Ausgepflanzt werden die Jungpflanzen im späten Frühling, wenn die Erde sich erwärmt hat und die Frostgefahr vorüber ist. Am wohlsten fühlt sich *Agastache foeniculum* in voller Sonne und nährstoffreichem, frischem Boden, ist aber mit Ausnahme von zu trockenen Standorten recht anpassungsfähig. Auch in großen Töpfen gedeiht der Anis-Riesensop ausgezeichnet.

Als Küchenpflanze

Tausende von Jahren nutzten die Indianer Nordamerikas *Agastache foeniculum*, die Chinesen die verwandte Art *Agastache rugosa*. Die wenigen Hinweise in Büchern, die ich gefunden habe, nennen eine Verwendung als Tee in Nordamerika und als Zugabe in Marinaden und zu Fisch in Asien.

Ernte und Verwendung

Blätter

Die Blätter schmecken mild nach einer Mischung aus Minze und Anis, was gut zu Fisch, Hühnchen, Gemüse, Desserts und Saucen passt. Man sollte die jungen Blätter vom Früh- bis zum Hochsommer pflücken. Neben dem frischen Verzehr kann man die Blätter ganz oder gehackt einfrieren, in Öl und Essig einlegen oder in Saucen mischen (siehe Seite 31).

Blüten

Die Blüten müssen frisch verwendet werden, aber das ist kein Problem, denn die Pflanze blüht den ganzen Sommer bis zum Frühherbst, und so stehen ständig frische Blüten bereit. Zur Ernte muss man die Triebe nicht abschneiden, so dass die Pflanze ihre Form behält.

Stängel

Stängel werden im Frühsommer geschnitten, denn später werden sie zäh und faserig. Wenn man sie 5 Zentimeter über dem Boden abschneidet, reagiert die Pflanze mit einem neuen buschigen Austrieb. Die Stiele eignen sich auch ausgezeichnet als Grillspieße für Gemüse.

Eigenschaften

Als Minzgewächs hat der Anis-Riesensop die typischen medizinischen Wirkungen: Er regt den Appetit an und dem ätherischen Öl der Pflanze, das für das charakteristische Minzaroma sorgt, spricht man eine verdauungsfördernde Wirkung zu. Über die Jahre habe ich herausgefunden, dass man in Rezepten Minze mit Riesensop ersetzen kann, wenn man zusätzlich einen leichten Lakritzgeschmack haben möchte.

Weitere Arten

Ostasiatischer Riesensop

(auch bekannt als Blaue Bergminze)

Agastache rugosa

Kurzlebige Staude mit purpurfarbenen Blütenähren im Sommer. Die mittelgrünen Blätter duften nach Minze und können als Gewürz verwendet werden. Sie ergeben auch einen guten Tee bei Katerkopfschmerz!



SALAT MIT ÄPFELN UND ANIS-YSOP

Als ich dieses Kraut anzupflanzen begann, verwendete ich es zunächst nur in Salaten. Dieses Gericht gehörte zu meinen ersten Rezepten, und über die Jahre habe ich es immer weiter verfeinert. Der milde Anisgeschmack, kombiniert mit der Apfelsüße und dem kühlen, leicht bitteren Geschmack des Salats, lässt sämtliche Geschmacksknospen aufspringen.

Ergibt 4 Portionen

- 1 Salatgurke
- Salz
- 2 Cox-Äpfel, entkernt und in Scheiben geschnitten
- ½ Eisbergsalat, geschnitten
- ½ Chinakohl, geschnitten
- 1 Endiviensalat, geschnitten
- 1 EL Blätter vom Anis-Riesensop, fein gehackt
- 5 blühende Ähren vom Anis-Riesensop, Einzelblüten abzupfen

Für das Dressing

- 3 EL Basilikum-Olivenöl
(siehe Seite 40)
- (oder ein mildes neutrales Olivenöl)
- 1 EL Balsamico-Essig

Die Gurke gründlich waschen oder schälen (raffiniert sieht es aus, wenn Sie abwechselnd einen Längsstreifen schälen und einen auslassen). In dünne Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und mindestens 1 Stunde beiseitestellen. Dann das Salz mit kaltem Wasser abwaschen, die Gurke abtropfen lassen.

Die Äpfel entkernen und in Scheiben schneiden – wenn sie gut gewaschen sind, braucht man sie nicht zu schälen. Apfel, Eisbergsalat, Chinakohl, Endivien, Gurke und Ysop-Blätter mischen. Blüten einstreuen, aber einige zum Garnieren aufbewahren.

Essig und Öl für das Dressing mischen, über den Salat geben und vermengen. Die restlichen Blüten darüberstreuen und den Salat servieren.

ANIS-YSOP- SORBET MIT KANDIERTEN YSOP-BLÄTTERN

Sorbet ist ein einzigartiges Nahrungsmittel. Die Alten Römer aßen es zwischen jedem Gang, um den Gaumen zu reinigen und die Verdauung anzuregen. Der minzige Anisgeschmack der Ysop-Blätter passt gut zu Melonen, besonders zu Galia-Melonen (siehe gegenüber). Mit den kandierten Blättern bekommt die Speise eine besondere Dekoration, sie ergänzen das Sorbet ebenso perfekt wie die Melone. Dieses Gericht kann schon einige Tage im Voraus zubereitet werden und bietet sich darum an, wenn Sie ein großes Essen planen.

Vorsicht Der Verzehr roher oder nur schwach gekochter Eier erhöht das Risiko einer Salmonellenvergiftung. Für schwangere Frauen, alte Menschen und Kleinkinder ist dieser Nachtisch daher nicht zu empfehlen.

Ergibt 4–6 Portionen
425 ml Wasser
225 g Zucker
1 Bio-Zitrone

1 große Handvoll Blätter vom Anis-Riesensop (junge Blätter haben einen stärkeren Anisgeschmack)

Für die kandierten Ysop-Blätter

12 oder 24 gleich große Ysop-Blätter
2 Eiweiß
1 EL feiner Streuzucker

Als Erstes die kandierten Ysop-Blätter herstellen, denn diese müssen einen Tag vor dem Servieren fertig sein. Dazu die Blätter von Stilansätzen befreien, waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Eiweiße verquirlen und damit die Blätter von beiden Seiten bestreichen. Das restliche Eiweiß für das Sorbet aufbewahren. Dann die Blätter mit Streuzucker bestreuen, vorsichtig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für 12 Stunden an einen warmen Platz stellen.

Wasser und Zucker in einem kleinen Topf auf niedriger Stufe erhitzen, dabei umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Einen Streifen Zitronenschale in das Wasser geben. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 5 Minuten köcheln lassen. Von der Herdplatte nehmen und ein paar Minuten abkühlen lassen.

Die Ysop-Blätter hacken und in einer kleinen Schüssel mit dem Saft der Zitrone vermengen. Den heißen, aber nicht kochenden Zuckersirup dazugeben. Bis zum Erkalten des Sirups beiseitestellen, damit sich die Aromen durchdringen können.

Den Sirup durch ein Sieb in eine andere Schüssel gießen und für 2 Stunden in den Gefrierschrank stellen, bis die Kristallisierung einsetzt. Das restliche Eiweiß steif schlagen, unter den halbgefrorenen Sirup heben und bis zum Servieren mindestens 4 Stunden in den Gefrierschrank stellen.

MELONE MIT ANIS-YSOP-SORBET

1 reife Melone,
möglichst Galia

Die Melone in 4–6 Stücke schneiden (je nach Anzahl der Gäste) und die Kerne entfernen. Wenn Sie besonders zuvorkommend sein möchten, schneiden Sie das Fruchtfleisch ein, so dass es sich einfach von der Schale löst.

Jedes Melonenstück auf einen separaten Teller geben, je einen Löffel Sorbet auf die Mitte des Melonenstücks geben und mit den kandierten Ysop-Blättern dekorieren.

Überschüssiger Anis-Ysop

Man kennt das: So mancher kulinarische Unfall entpuppt sich als Glücksfall. So kam ich rein zufällig zu diesem Rezept. Ich wollte Lammkoteletts mit Minzsauce machen, aber aus irgendwelchen Gründen war ich unkonzentriert und nahm statt Minze Anis-Ysop aus meiner Gärtnerei mit. In der Küche bemerkte ich es, begriff aber den Fehlgriff als Chance für ein Experiment – und es funktionierte! Wenn Sie also mal Anis-Ysop im Überfluss haben sollten, kann man die Blätter auf diese Weise wunderbar haltbar machen oder sofort verwenden.

Anis-Ysop-Sauce

Diese Sauce passt gut zu kaltem oder warmem Lamm- und Schweinefleisch

1 Bund Anis-Riesenysop
Streuzyucker (genug, um die gehackten Blätter zu bedecken)
Balsamico-Essig

Die Blätter von den Stielen zupfen und sehr fein hacken. Den Zucker darüberstreuen und nochmals hacken – so vermengen sich die Öle und Aromen des Ysops mit dem Zucker. Wenn sich alles miteinander verbunden hat, Ysop und Zucker in eine kleine Schüssel geben. Etwas Balsamico-Essig bis zur Zähflüssigkeit in die Masse einrühren. Die Süße prüfen und je nach Geschmack noch Zucker dazugeben. In einem verschließbaren Glas hält dies im Kühlschrank 1 Woche. Vor dem Gebrauch gut umrühren und, falls der Essig ausgetrocknet sein sollte, etwas frischen Essig hinzufügen.

BASILIKUM

(auch bekannt als Basilienkraut, Königskraut)

Ocimum basilicum



Als ich vor 30 Jahren mit meiner Kräutergärtnerei begann, riet man mir zu sparsamem Gebrauch von Basilikum, weil sein Geschmack schnell zu dominant würde. Rückblickend denke ich, dass wir nur zu unerfahren waren, um es richtig einzusetzen. Basilikum war damals vollkommen neu. Nun hat es sich längst etabliert und auch ich verwende es vielfältig in meiner Küche, von Nudelgerichten bis Desserts, als Tee, zu Salaten und Saucen. Es gehört zu den Kräutern, die ein einfaches Essen in ein Festmahl verwandeln können.

Beschreibung

Das populärste Basilikum *Ocimum basilicum* trägt im Sommer kleine, weiße, in Büscheln angeordnete Röhrenblüten und grasgrüne, ovale und spitz zulaufende Blätter, die beim Zerreiben wunderbar duften.

In den meisten Fällen ist Basilikum einjährig – es lebt im Garten und in Töpfen nur eine Saison und muss in jedem Frühling neu ausgesät werden. Im Frühbeetkasten und Gewächshaus kann man Basilikum im zeitigen Frühjahr aussäen, direkt ins Freiland ab Ende Mai, wenn sich die Erde erwärmt hat und die Frostgefahr vorüber ist. Ein zumindest leicht vor der Mittagssonne geschützter Platz mit lockerem, nährstoffreichem Boden gefällt ihm am besten.

Dieses Kraut lässt sich auch gut in Töpfen ziehen, was sich besonders in kühleren Klimazonen empfiehlt, um den Pflanzen bei rauen Wetterumschwüngen oder drohender Schneckengefahr geschützte Plätze bieten zu können. Für die Topfkultur eignet sich am besten gut verrottete Komposterde.

Basilikum ist ein guter Pflanzennachbar, wirkt es doch gegen Weiße Fliege, Blattläuse, Tomatenschwärmer, Spargelhähnchen und Fruchtfliege und außerdem, wenn es auf der Fensterbank steht, gegen Stubenfliegen.

Als Küchenpflanze

Bevor Basilikum unsere mitteleuropäische Küche eroberte, wurde es weltweit schon lange verwendet. Auf dem ganzen Erdball ist es in verschiedenen Arten zu finden und überall nutzte man es unterschiedlich. Tausende Jahre lang setzten es die Ägypter zur Entgiftung des Körpers ein. Im antiken Griechenland soll man den Menschen geraten haben, die Aussaat zu beschreien und zu beschwören, damit besonders kräftig duftendes Basilikum daraus erwachsen möge. In Indien ist die Verwendung von Basilikum seit über 1000 Jahren nachgewiesen. Es wird dort als heilige Pflanze verehrt und zur Entgiftung und Herzstärkung eingesetzt. Im 17. Jahrhundert äußerte sich der berühmte englische Botaniker Nicholas Culpeper zum fast aufdringlichen und unberechenbaren Charme des Basilikums: Entweder habe man es zum Feind oder zum Liebhaber, dazwischen gäbe es nichts.

Ernte und Verwendung

Blätter

In kühlen Klimazonen der Erde kann man die Blätter vom späten Frühling bis zum Spätsommer ernten, in warmen Gegenden das ganze Jahr über. Sie schmecken wunderbar würzig und passen gut zu Tomaten, Zitronen, Fisch, Geflügel, Pasta, Pizza, Marinaden, Salaten und Dressings. Auch Tee lässt sich damit aufbrühen. Doch Vorsicht: Das Aroma von Basilikum wird ruiniert, wenn man es zu lange kocht, daher sollte man die Blätter erst am Ende der Kochzeit dazugeben. In zahlreichen Küchen weltweit ist Basilikum vertreten, besonders im Mittelmeerraum, aber auch in Thailand und anderen Ländern, wo es in Suppen- und Fischgerichte kommt. In Indien wird es selten gekocht, eher zur Bereitung von erfrischendem Tee verwendet, häufig als Beigabe zu anderen Blättern und Samen.

Einfrieren kann man Basilikum nicht, weil die Blätter beim Auftauen matschig werden. Haltbar bleiben sie nur in Öl, Essig und Saucen (siehe Seite 39 und 40).

Blüten

Die Blüten erntet man während der Sommermonate. Dabei pflückt man die Einzelblüten vorsichtig von den Ähren ab und streut sie über das Essen. Sie passen gut zu Salat, aber auch zu Süßem wie Birnengelee oder Feigenkonfitüre.

Eigenschaften

Basilikum gehört zu den Minzgewächsen und wirkt daher verdauungsfördernd und antioxidativ. Weiterhin wird es gegen Bronchitis, Erkältungen, Fieber und Stress eingesetzt. Sein Saft ist gut für die Haut und das aus Basilikum gewonnene Öl zeigt bei Ohrentzündungen und Insektenstichen lindernde Wirkung. Neueren Forschungen zufolge kann Basilikum den Blutzucker senken und wird daher in der Diabetes-Behandlung eingesetzt.

Weitere Arten

Blaues Afrikanisches Basilikum

Ocimum 'African Blue'

Purpur-blaue, ovale, stark duftende Blätter mit einem fruchtigen Geschmack. In seiner Heimat ist diese Sorte ausdauernd.

Zimt-Basilikum

Ocimum basilicum 'Cinnamon'

Grünbraune, ovale, spitz zulaufende, leicht gesägte Blätter mit einem scharfen Geschmack. Passt gut zu Gebratenem.



Basilikum 'Dark Opal'

Ocimum basilicum var. *purpurascens* 'Dark Opal'

Tief purpurfarbene, ovale, spitz zulaufende Blätter mit einem scharfen, nelkenähnlichen Geschmack. Großartig zu Reis und Nudeln, nicht nur wegen des Geschmacks, auch aufgrund der Farbe.

Buschbasilikum

Ocimum minimum 'Greek'

Kleine, grüne, ovale, spitz zulaufende Blätter. In Griechenland stehen Basilikumtöpfe als Willkommenszeichen auf Torpfosten oder zur Fliegenabwehr auf dem Tisch. Passt gut zu Tomaten.

Indisches Basilikum, Tulsi

Ocimum tenuiflorum

Die behaarten und leicht gesägten Blätter haben einen scharfen Duft und Geschmack. Wird häufig in thailändischen Gerichten verwendet.

Zitronen-Basilikum

Ocimum × *citriodorum*

Mit den nach Zitrone schmeckenden Blättern gelingt jedes Salatdressing. Auch gut für Sorbets und Desserts geeignet.

Großblättriges Basilikum

Ocimum basilicum 'Napolitano'

Hellgrüne, gekräuselte Blätter. Eignet sich für Saucen, Pesto (siehe Seite 36) und Basilikumöl (siehe Seite 40).

Basilikum 'Mrs Burns'

Ocimum basilicum 'Mrs Burns'

Grüne, ovale, intensiv nach Zitrone schmeckende Blätter. Großartig zu Fisch, Geflügel, Reis und Nudeln, gut in Dressings und Saucen.

Thai-Basilikum

Ocimum basilicum 'Horapha'

Attraktive, dunkelrote Blätter mit einem Anisduft und -geschmack. Wichtig in der thailändischen Küche.

