

KRÄUTER DER GEWÜRZSCHNECKE

ZITRONENMELISSE **Suppen:** Kräuter- Frucht, alle grünen Salate, **■** Rohkost, **■** Fisch, **■** Obst, Kompott, **Fleisch:** Geflügel, **Gemüse:** Pilze, Blumenkohl, Tomate, Gurke, **■** Bowle, Punsch, Kräuterliköre,

PFEFFERMINZE **■** Soßen, **■** Käse-Tomatencocktails, **■** Salate: Obst- Gemüse, **Fleisch:** Lamm, Hammel, Huhn, Leber, mit Ysop, Bohnenkraut und Estragon als Hackfleischgewürz, **Gemüse:** Spinat, **■** Quark, **■** Tee, Bowle, Mixgetränke, Inhaltsstoff für den Cocktail Mojito

WALDMEISTER **■** Waldmeisterbowle, Berliner Weiße, Die Pflanze enthält Cumarin, und kann Kopfschmerz verursachen!

KORIANDER **Frische Blätter** für **Suppen:** Hülsenfrüchte, Gemüse, Salate, Fisch, **Fleisch:** Rinderbraten, Wild, Geflügel, Schwein, **■** Käse, **Gemüse:** Sauerkraut, Wirsing, Weißkohl, Möhren, Eintopf, **■** Samenkörner leicht rösten und frisch zermahlen, **■** zu Früchten und Ratatouille, **■** Weihnachtsgebäck, **■** Kompott, **■** Marinade, **Gemüse:** Kohlgerichte, Hülsenfrüchte, Kürbis, **■** Liköre. **Paßt nur zu asiatischen Gewürzen sowie zu Kreuzkümmel und Minzen.**

BORETSCH Blüten können gegessen werden. **Frischblätter verwenden, nicht mitkochen, Salat:** Gurke, Blatt, Kartoffel, **Soßen:** Salat- Kräutersoßen, **Suppe:** Tomate, Kartoffel, **Fleisch:** Hammel, Nieren, Hackfleisch, alle Gurkengerichte, **■** Kräuterbutter, **■** Beilage in Fleischbrühe, **■** Eiergerichte, **■** Quarkgerichte, **Gemüse:** Spinat,

LIEBSTÖCKEL sehr intensiv, mitkochen. Blätter verwenden. Alle Teile - einschließlich der Zweige - können in Essig über 4 Wochen ausgezogen werden. Der Essig eignet sich gut zu Salaten und Suppen. **Suppen:** Kartoffel, Sellerie, Tomate, Hülsenfrüchte, **Soßen:** dunkle Bratensoße **Salate:** Grüne, Fleisch; **■** Kochfisch, **Fleisch:** Hammel, Hackfleisch, Rouladen, Huhn, **Gemüse:** Bohnen, Mischgemüse, **■** Rührei

SCHNITTLAUCH nur frisch verwenden, **Suppe:** Tomate, **Soßen:** Kräuter, Tomate, Salat, Remoulade, **■** Kräuterbutter, **■** Beigabe zu Gerichten, die mit Zwiebeln angerichtet werden, **■** Quark- Eierspeisen, **■** Käsespeisen, **Salate:** grüne, **■** Kochfisch, **Gemüse:** Kartoffelbrei, Pilze

GARTENKRESS in der Küche verwendet werden die frischen Keimlinge, dicht über den Boden abschneiden, **■** **Suppe:** Kräuter, Tomaten, **Soßen:** Kräuter, Salat, **Salate:** Kresse, Radieschen, Kopf-, Tomate, **Fisch:** gekocht, gebraten, **Fleisch:** Geflügelfrikassee, **■** Eier, **Gemüse:** Bratkartoffeln, **■** Quark, für kalte Aufstriche, auf Frischkäse- oder Quarkbasis,

PETERSILIE Nicht mitkochen! Salate, Suppen Soßen, Mayonnaise, Eierspeisen, alle Fischgerichte, **Fleisch:** Schwein, Rind, Hammel, Hackfleisch, Geflügel, Huhn, Broiler, **Gemüse:** Kartoffeln, **■** Kalte Küche (Fleisch) **Verträglichkeit mit Dill, Melisse und Schnittlauch, aber auch Estragon, Thymian und Majoran.**

DILL Nicht mitkochen! **■** **Fisch:** Krabben, Muscheln, Krebse, **Salate:** Gurken-Tomaten- Kartoffelsalat, Kopfsalat, Pilze, Paprika, Fisch, **Soßen:** Dill, **Suppen:** Kräuter, Kartoffel, Blumenkohl, Fleisch, Fisch, **■** Einlegen von Gurken, **■** für Kräuteressig. **Fleisch:** Rind, Hammel, Kalb, Huhn, **Gemüse:** Gurken, Kohlrabi, Erbsen, Möhren, Kartoffeln, Pilze, Bratkartoffel, Dillbutter, Quark, Mayonnaise Eierspeisen

Verträgt sich mit: Petersilie, Schnittlauch, Zitronenmelisse

BASILIKUM gehackt oder zerstoßen erst in den letzten Minuten an das warme Gericht geben, sonst Verlust des Aromas! Nicht ans Geflügel geben! **Salate:** Tomaten, Bohnen, Mozzarella, **Suppe:** Fisch- Tomaten, Kartoffelsuppe,

Gemüseintöpfe, Soßen: Kräutersauce, Tomaten, Braten, Remoulade, **Salate:** Tomate, Gurke, Kartoffel, Fisch, Blattsalat **Fisch:** Krustentiere, gekochter und gebratener Fisch, **Fleisch:** Rind, Kalb, Hammel, Koteletts **Gemüse:** Tomate, Bohne, Zwiebel, Kohlrabi, **■** Rührei, **■** Käse, **■** Nudeln, **■** Kräuterbutter, **■** Reis, **■** Pizza. **Paßt zu Pfeffer, Knoblauch, Estragon, Zwiebel, Rosmarin und Dill.**

OREGANON Omelett, Tomatengerichte, Lamm, Gemüseauflauf, Pizza

BOHNENKRAUT Blätter nicht hacken. **Mitkochen, Gemüseintopf:** Kartoffel, Weißkraut, Kohl, **Gemüse:** Hülsenfrüchte: Bohnen, Erbsen, Linsen, Bratkartoffeln, Pilze, außer Champignons, Kartoffelpuffer, **■** Remoulade, Käbesoße, **Salat:** Triebspitzen für Bohnen, Fleisch, Kartoffel, **Fisch:** gekocht, gebraten, **Fleisch:** Gulasch, Hammel, Steaks, Geflügel Hackbraten, **■** Fischsuppe, **■** zusammen mit Estragon und Meerrettich zum Gurken einlegen, **■** Marinieren von Hähnchen, **■** Essiggemüse

KERBEL Nicht mitkochen! **Suppe:** Kerbel, Kartoffel, **Soße:** Salate, **Salate:** Tomaten, Kopfsalat **■** Kräuterquarks, Mayonnaise, **■** Fisch, **Fleisch:** Hammel, Huhn, **Gemüse:** Tomaten, **■** Omelett, Rührei

MAJORAN morgens ernten, weil zu dieser Zeit der Ölgehalt am höchsten ist. Nicht mitkochen! **Suppen:** Erbsen- und Bohnensuppe, Kartoffel, Tomate, Hülsenfrüchte **Soßen:** Kräuter **Fisch:** gedünstet **■** Füllungen, Pasteten, **Fleisch:** Hammelfleisch, Lebergerichte, Würste, Hackfleisch, Schwein, Geflügel, Schweineschmalz **Gemüse:** Bohnen, Tomaten, **■** Kräuterträglichkeit: Basilikum, Beifuß, Rosmarin; in der Wurst mit Thymian.

FENCHEL **■** Blätter für Salate, Fisch, Fleisch, Käse, Quark. Hackfleisch, Suppen. **Knollen** als Gemüse oder Salat. Beilage zu gedünsteten Fischgerichten, Weihnachtsgebäck, Kürbis- und Birnenkompott (mitkochen), Sirup **■** **Samen:** Gewürz in Schwarzbrot, Tee

YSOP kurz vor der Blüte ernten, mitkochen **Soßen, Suppen:** Gemüseintopf, Kartoffelsuppe, **Fleisch:** Rindfleisch, Wild, Hackfleisch, **■** Salate, Quark, Kräuterbutter, **Gemüse:** Bohnen, Kartoffel, Hülsenfrüchte, **■** Fisch, **■** Liköre, **■** Dressing, Kräuteressig, Marinade, Mayonnaise,

ESTRAGON Aroma erst beim Kochen, jungen Triebe oder die Blätter zum Würzen, **Salate:** Eier, Spargel, Blattsalat, Geflügel, Fisch, Obst, Gurken, Tomate, Kartoffel, Fleisch **Soßen:** Kräuer, Braten, Vinaigrette, **Fisch:** See-Süßwasser, **Fleisch:** alle Arten, Wild, Geflügel, Hackfleisch, **Gemüse:** Bohnen, Gurken, Möhren, Kartoffel, Pilze Sellerie, **■** Kräuterbutter, Mayonnaise, **■** Rührei, Omelett, **■** Einlegen von Gurken, Paprika, Kürbis, **■** Reis

THYMIANT Triebe können mitgekocht werden **Läßt sich gut in Essig und Öl konservieren; kann auch tiefgefroren werden.** **Fleisch:** Hammel- Schweinefleisch, Hackbraten, Nieren, Rind, zu allen Braten und kräftigen Fleischgerichten, Wurst, Geflügel, Pute, Hähnchen, **Suppen:** Bohnen, Hülsenfrüchte, Tomate, **Salate:** Kräuter, Tomate, **■** gebratener/ gekochter Fisch, **Gemüse:** Möhre, Bohnen, Pilze, Bratkartoffel, **■** Eierkuchen, **■** Pizza

SALBEI junge Triebe und Blätter frisch oder getrocknet, kann mitgekocht werden **Fleischgerichte:** Schwein, Rind, Hammel, Wild, Geflügel, **Suppen:** Fisch, **Soßen:** Kräuter, **Salate:** Tomaten, **■** Quark, **Fischgerichte:** Heringe **■** Einmachen von Gurken, **Verträgt sich nur mit Zwiebel oder Knoblauch**

ROSMARIN, kleine Zweige mitkochen und sie vor dem Servieren herausnehmen **Fleisch:** Lamm, Kalb, Ziege, Wild, Schwein, Rind, **■** Kochfisch, Reis, Eiergerichte, **Suppen:** Tomate, Eintopf, **Soßen:** Tomate, Salat, **Salat:** Fleisch, Käse, Tomate, **Gemüse:** Tomaten, **Pilze** Pizza **Paßt zu Petersilie, Thymian und Knoblauch.**