

# Kräuter-Workshop

Eine Reise der Sinne

Kräuterkunde und  
Verwendungsmöglichkeiten

Gewürzmischungen

Rezeptideen

Geruchsquiz

Wochenplaner

Diätologie



# Kräuter in der Küche

**Kräuter und Gewürze** verleihen unseren Gerichten einen besonderen Geschmack. Harmonisieren die verwendeten Kräuter und Gewürze mit den übrigen Zutaten, so kann aus einfachen Lebensmitteln und Rezepten ein tolles Gericht gezaubert werden.

Aus diätologischer Sicht unterstützen Kräuter und Gewürze vor allem bei der **Reduktion des Salzkonsums**. Sie bringen **mehr Geschmack und Vielfalt** in unsere Mahlzeiten und erleichtern es somit, die Salzzufuhr zu verringern. In Österreich leidet ungefähr jeder vierte Mensch an **Hypertonie** (d.h. an hohem Blutdruck). Eine Reduktion des Salzkonsums kann sich bei solchen Beschwerden positiv auswirken.

Kräuter liefern aber auch **Sekundäre Pflanzenstoffe** wie ätherische Öle, Bitter-, Scharf- und Farbstoffe. Diese haben einen **gesundheitsfördernden Einfluss**, indem sie eine neurologische, entzündungshemmende, antibakterielle sowie antioxidative Wirkung haben können. Weiters enthalten Kräuter verschiedene **Vitamine und Mineralstoffe**. Da Kräuter jedoch in relativ kleinen Mengen verwendet werden, stellen sie nur eine Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung dar.

Kräuter und Gewürze sorgen aber nicht nur für eine Geschmacksvielfalt, sondern können auch den **Appetit anregen und gewisse Lebensmittel bekömmlicher machen**. Nicht umsonst gibt es bereits bei vielen Rezepten eine sinnvolle Kombination aus blähenden Lebensmitteln und Kräutern und Gewürzen, die eine entblähende Wirkung aufweisen.

# Kräuterkunde

## Majoran

... kann sowohl in frischer, als auch in getrockneter, gerebelter Form universell eingesetzt werden. Aufgrund des **intensiven Geschmacks** wird eine **sparsame Verwendung** empfohlen. Das frische Kraut verliert unter Hitze leicht an Aroma und sollte daher erst am Ende der Zubereitung beigemischt werden. Majoran wird vor allem in der mediterranen Küche häufig verwendet.

**Passt zu:** Fleisch, Fisch, Aufläufen, Nudelgerichten, Eintöpfen, Suppen und Hülsenfrüchten (v.a. zu Bohnen)



## Melisse

... kann sehr vielfältig verwendet werden - am besten **in frischer Form**. In getrocknetem Zustand enthält sie nur noch wenig bis keine ätherischen Öle, wodurch das Aroma vermindert wird. Die frischen Blätter können im Kühlschrank einige Tage bzw. im Tiefkühlfach einige Monate aufbewahrt werden. Die getrockneten Blätter luftdicht und lichtgeschützt für maximal ein Jahr lagern.

**Passt zu:** Huhn, Fisch, Gemüse sowie Süßspeisen, Desserts und Marmeladen, auch als Erfrischungszutat im Wasser/Mineralwasser geeignet



## Oregano

... hat ein **intensiv würzig-rauchiges, pfeffriges bis scharfes Aroma** mit **leicht bitterer** Note. Er ist neben Basilikum ein klassisches italienisches Gewürz und im gesamten Mittelmeerraum sehr beliebt. Die Blätter des Oreganos werden **frisch, meist jedoch in getrockneter, gerebelter Form** verwendet - durch das Trocknen wird das Aroma intensiver.

**Passt zu:** Fleisch, Fisch und Gemüse (v.a. zu Tomaten, Tomatensauce) sowie Pasta, Pizza und Salaten



# Kräuterkunde

## Pfefferminze

... ist für ihren **kühlenden, frischen, stark minzigen Geruch** und **Geschmack** bekannt. Sie wirkt belebend und erfreut sich aufgrund ihres einzigartigen Aromas großer Beliebtheit.

**Passt zu:** Saucen, Desserts, Süßspeisen und Cocktails sowie als Tee



## Rosmarin

... hat einen sehr **intensiven, würzig-herben Geschmack** der Speisen ein herzhaftes Aroma verleiht. Aufgrund seiner Blattkonsistenz sollte man frischen Rosmarin klein schneiden, wenn er mitgegessen werden möchte.

**Passt zu:** Fleisch (v.a. zu Lamm, Schaf, Wild) und Fischgerichten, Kartoffeln, Gemüse und Grillgut



## Thymian

... ist ein **kräftig-herbes Gewürz** mit einem **leicht bitteren, erdigen Geschmack**. Er kann sowohl frisch als auch in getrockneter Form verwendet werden. Aufgrund seines **intensiven Geschmacks** sollte man auf eine sparsame Verwendung achten.

**Passt zu:** Fleisch- und Fischgerichten, Kartoffeln und Gemüse



## Zitronenthymian

... ist eine **spezielle Variante des Thymians**. Er enthält, im Gegensatz zu normalen Thymian, zusätzlich **Citral**, ein ätherisches Öl, das ihm seinen **leicht zitronigen Geruch und Geschmack** verleiht.

**Passt zu:** Fleisch (v.a. zu Lamm und Geflügel), Fisch, Gemüse und Salatdressings. **Tipp:** Probieren Sie Zitronenthymian auch einmal in Desserts, Eis und Soßen sowie als Tee.



# Kräuterkunde

## Salbei

... schmeckt **intensiv würzig und leicht bitter bis adstringierend** (= zusammenziehend auf der Zunge). Er wird frisch und getrocknet in der Küche verwendet. Aufgrund seines intensiven Aromas sollte er eher **sparsam zum Würzen** eingesetzt werden. Salbei kann gerne auch als Tee getrunken werden.

**Passt zu:** Fleisch jeder Art (v.a. zu Wildfleisch), Fisch- und Gemüsegerichten, Pasta, Eigerichten und Broten



## Schnittlauch



... gehört zu den **Fixstärtern** unter den Küchenkräutern. Er ist sehr **universell einsetzbar** (aufgrund seiner Blüten sogar als essbare Dekoration) und hat einen **lauch- bis zwiebelartigen, kräftig würzigen, leicht scharfen Geschmack**. Am besten wird Schnittlauch in frischem Zustand (roh) verwendet - er eignet sich aber auch zum **Einfrieren und Trocknen**.

**Passt zu:** Fleisch-, Fisch, Gemüse- und Eiergerichten, Aufstrichen, Suppen, Saucen, Salaten und Dressings

# Gewürzmischungen

Viele Firmen haben sich bereits auf **Gewürz- und Kräutermischungen** spezialisiert. Diese bieten eine gute Möglichkeit, Speisen schnell, einfach und ohne viel Vorwissen harmonisch zu würzen. Weiters fällt es uns somit oft leichter, im stressigen Alltag das passende Gewürz zu unserem Gericht zu finden. Angefangen mit Nudelgerichten, über vegetarische Speisen bis hin zu Fisch und Fleisch - Fertigmischungen lassen sich leicht finden und sind für Speisen jeder Art geeignet!



**Sonnentor**



**Ankerkraut**



**Just Spices**



**Van den Berg**



**BenCondito**



**Kotányi**



# Kräuterbutter - diverse Variationen

## Zutaten für 10 Portionen:

- 250 g Butter
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Bund frischer Schnittlauch
- 1 Prise Salz



## Optionale Zutaten:

- Rosmarin, Salbei und Thymian
- Petersilie: harmoniert mit unterschiedlichsten Kräutern
- Zitrone oder Limette: verleihen Kräuterbutter eine erfrischende Note Für 250 g Butter entweder drei Esslöffel gepressten Zitronensaft oder den Abrieb einer Zitronenschale bzw. Limettenschale (Bio-Qualität) verwenden.
- Frischkäse: macht Kräuterbutter leichter und mildert das Aroma.  
125 g Butter können durch 125 g Frischkäse ersetzt werden.
- Chili: verleiht Kräuterbutter eine scharfe Note

## Zubereitung:

Butter rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und mit dem Mixer aufschlagen. Frischen Schnittlauch waschen, abtrocknen, und mit dem geschälten Knoblauch klein hacken. Alle Zutaten unter die Butter mengen und mit Salz abschmecken.

## Verwendung:

zu Fleisch, Fisch (besonders Forelle), Gemüsepfannen, Grillgut, Pürees, Risotto, Tofu oder einfach als Aufstrich zu Brot und Baguette

## Tipp:

Kräuterbutter hält sich im Kühlschrank und lässt sich Portionsweise gut einfrieren.

# Kräuterpaste

## Zutaten:

- 200 g frische Kräuter nach Wahl: z.B.:
  - 120 g Basilikum
  - 40 g Oregano
  - 20 g Thymian
  - 20 g Rosmarin
- 140 g Olivenöl (oder neutrales Öl)
- 60 g Salz
- 1 TL Pfeffer (am besten frisch gemahlen)
- ca. 4 Knoblauchzehen (optional)



## Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein zerkleinern. Gerne kann auch ein Pürierstab verwendet werden.

Mit einem Teigschaber zusammenschieben und nochmals gründlich pürieren.

Den Vorgang gegebenenfalls mehrmals wiederholen.

Kräuterpaste anschließend in saubere/ sterilisierte Gläser abfüllen.

Im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich die Kräuterpaste mehrere Wochen bis Monate. (Bitte stets mit einem sauberen Löffel entnehmen.)

Alternativ kann die Kräuterpaste auch portionsweise in einer Eiswürfelform eingefroren und dann direkt gefroren in Suppen oder Soßen beigemischt werden. Dort taut dieser Eiswürfel sehr schnell auf.

## Notizen:

Dieses Rezept ist mit weniger Salz möglich, damit ist aber eine etwas kürzere Haltbarkeit verbunden.

## Verwendung:

für Saucen, Gemüse, Aufstriche und Salate sowie zur Verfeinerung von Nudel- und Reisgerichten, Spätzle, etc.

# Kräuter-Topfenaufstrich

## Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Topfen
- 2 EL Olivenöl
- 0.5 Bund Petersilie
- 0.5 Bund Schnittlauch
- 0.5 Bund Dill
- 50 g Minze
- 1 EL Chilipulver
- 1 TL Pfeffer
- 1 Prise Salz



## Zubereitung:

Für den Kräuter-Topfenaufstrich alle Kräuter gründlich waschen und abtrocknen. Dann alles bis auf die Stiele fein hacken und in eine Schüssel geben. Anschließend den Topfen, das Öl, Chilipulver, Pfeffer und Salz in die Schüssel geben und gut vermengen. Den Aufstrich kosten und wenn nötig nochmals abschmecken.

## Tipp:

Lässt man den Kräutertopfen über Nacht im Kühlschrank, so können sich die Aromen der Kräuter besser entfalten.

# Kräutersuppe

## Zutaten für 2 Personen:

- 150 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 weiße Zwiebel
- 2 El Öl (z.B.: Olivenöl)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 Bund Kräuter (gemischt, z.B. Petersilie, Basilikum, Kerbel, Estragon, Gartenkresse)
- 100 ml Schlagobers
- 100 ml Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Muskat



## Zubereitung:

150 g mehligkochende Kartoffeln und die Zwiebel schälen und klein würfeln.

2 El Öl in einem Topf erhitzen.

Kartoffeln und Zwiebel darin glasig dünsten. Mit 500 ml Gemüsebrühe und ablöschen und zugedeckt 10 Min. kochen.

Inzwischen die Blättchen von ca. 2 Bund gemischten Kräutern (z. B. Petersilie, Basilikum, Kerbel, Estragon, Gartenkresse) abzupfen und grob hacken.

100 ml Schlagsahne halbfest schlagen.

100 ml Weißwein zu den Kartoffeln geben und diese mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Kräuter hinzugeben, pürieren und die Suppe abschmecken.

Schlagsahne unterheben und die Suppe mit einigen Kräutern bestreut servieren.

# Kräuter-Gnocchi

## Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz, Pfeffer
- 40 g glatte Petersilienblätter
- 20 g Kräuter-Mischung (z.B. Kerbel, Basilikum, Schnittlauch, Liebstöckel)
- 1 Ei
- 30 g Parmesan
- Muskat (frisch gerieben)
- 160 g Mehl
- 200 g Zuckerschoten
- 40 g Rauchmandeln
- 2 El Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 200 g Ricotta



## Zubereitung:

Ofen auf 120 Grad vorheizen. Die Kartoffeln mit Schale in kochendem Salzwasser 20 Minuten garen. Inzwischen alle Kräuter grob hacken und mit dem Ei kurz pürieren. Die Kartoffeln auf einem Blech im Ofen 10 Minuten ausdämpfen lassen und schälen. Durch die Kartoffelpresse drücken und etwa 5 Minuten abkühlen lassen. Parmesan fein reiben. Die Kartoffelmasse mit frisch geriebener Muskatnuss und ca. 1 TL Salz abschmecken. 160 g Mehl, geriebenen Parmesan und die Ei-Kräuter-Masse zugeben. Masse zu einem glatten Teig verkneten.

Den Kartoffelteig auf bemehlter Fläche zu 2 cm dicken Rollen formen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Diese Stücke zu Kugeln formen und mit den Zinken einer bemehlten Gabel leicht eindrücken.

Die Zuckerschoten putzen und schräg in schmale Streifen schneiden. Mandeln grob hacken. Gnocchi in kochendem Salzwasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zuckerschoten darin kurz anbraten, die Brühe zugeben und kurz aufkochen. 100 g Ricotta einrühren (nicht mehr kochen lassen!) und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gnocchi untermischen und mit den Zuckerschoten und der Sauce auf das Teller geben. Den restlichen Ricotta teelöffelweise abstechen und auf den Gnocchi verteilen. Mit Mandeln bestreut servieren.

# Pfefferminz-Schokolade

## Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Kokosnussmus-Creme
- 100 g Zartbitter-Schokolade
- 3 - 4 Tropfen Pfefferminz-Öl

## Zubereitung:

Das Kokosmus in einem Wasserbad schmelzen lassen. Das flüssige Kokosmus mit dem Pfefferminzöl verrühren und im Kühlschrank ca. 5 Minuten wieder andicken lassen.

Die Kokos-Pfefferminz-Paste kleckweise auf einem Backpapier verteilen und flach drücken. Hierfür eine weitere Schicht Backpapier darauflegen und die Kleckse nochmal flach streichen.

Das Blech in den Gefrierschrank geben und währenddessen die Schokolade in einer hitzebeständigen Schüssel über einem Wasserbad schmelzen.

Die erhärtete Kokos-Pfefferminz-Kleckse schokolieren und auf einem Blech aushärten lassen. Im Kühlschrank ist die selbstgemachte Pfefferminz-Schokolade bis zu einer Woche haltbar.



## Tipp:

Alternativ können einfach frische Pfefferminzblätter mit Zartbitterschokolade überzogen und anschließend ins Tiefkühlfach gelegt werden, bis die Schokolade wieder fest geworden ist.



# Geruchsquiz

**Testen Sie Ihre Sinne und erraten Sie die unterschiedlichen Kräuter und Gewürze anhand von ihrem Geruch!**

DUFT-PROBE	EIGENER TIPP	RICHTIGE ANTWORT
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

Bemerken Sie Unterschiede zwischen den frischen und getrockneten Kräutern und Gewürzen?



# Wochenplaner

Bringen Sie mehr **Abwechslung in Ihren Speiseplan** und versuchen Sie, mindestens ein Gewürz, Kraut oder eine Gewürz- oder Kräutermischung bei jeder Mahlzeit zu verwenden!

Der Wochenplaner kann Ihnen dabei helfen, bewusst neue Gewürze und Kräuter einzuplanen und zu verwenden.

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Zwischenmahlzeit
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				