

# KÜCHENKRÄUTER

Ob aus dem Garten oder von der Fensterbank – nichts geht über das Aroma frisch geernteter Kräuter. Kleine Kräutergärtchen sind leicht anzulegen. Hier ein paar Anregungen für Kräuterliebhaber und alle, die es noch werden wollen.

## Standort

Kräuter lassen sich problemlos auf der Fensterbank oder im eigenen Gärtchen ziehen. Mediterrane Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Salbei oder Lorbeer lieben leicht sandige Erde und wenig Wasser. Und sie mögen es sonnig und warm. Petersilie und Schnittlauch hingegen bevorzugen dicke Böden und weniger Sonne. Auch Basilikum, Dill und Minze gefällt es, wenn sie weniger Sonne abbekommen. Ein Standort mit Ost- oder Nordausrichtung genügt, damit sie sich wohlfühlen.

## Säen und pflanzen

Um draussen zu säen, ist der Mai die ideale Zeit, da viele Kräuter frostempfindlich sind. Wer drinnen Kräuter zieht, kann im Prinzip jederzeit damit beginnen. Vor dem Säen unbedingt die Angaben auf der Samenpackung beachten. Manche Samen muss man in die Erde drücken, denn sie keimen im Dunkeln. Bei anderen genügt es, sie locker auf die Erde zu streuen, da sie Lichtkeimer sind.

Zurzeit findet man auch viele Kräuter als Jungpflanzen in grösseren Supermärkten oder Gartencentern. Sie können einfach umgetopft und neu gesetzt werden. Ein bisschen Wasser und Licht – und schon kann man die ersten frischen Blättchen ernten.

## Welche Kräuter?

Wer gerne mit Kräutern kocht, kann nicht genug davon haben. Doch zum Starten genügt eine Handvoll verschiedener Sorten: Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Thymian und Rosmarin gehören zu den Kräutern, die man immer zur Hand haben sollte. Auch Lorbeer, Salbei, Oregano, Estragon, Dill, Kerbel, Minze und Koriander finden in der Küche oft Verwendung.

Manche dieser Kräuter kann man sehr gut zusammensetzen. So vertragen sich Rosmarin und Thymian sehr gut. Oder Schnittlauch, Petersilie und Dill. Andere brauchen mehr Platz und werden lieber im eigenen Topf gross und buschig. Basilikum zum Beispiel kann sehr gross werden.

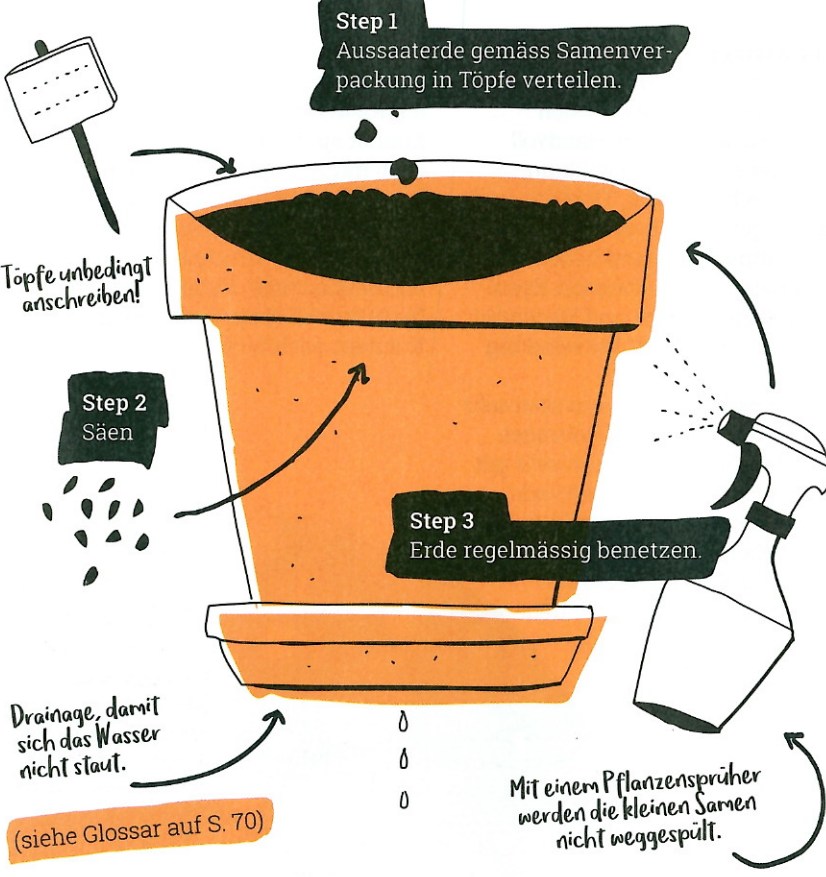
## Giessen

Sämlinge und Jungpflanzen brauchen natürlich regelmässig Wasser. Ältere Kräuter sind genügsamer und lassen auch mit weniger Wasser nicht gleich die Blätter hängen. Schnellwachsende Pflänzchen wie Basilikum und Petersilie brauchen da schon etwas mehr Aufmerksamkeit. Generell gilt aber: Nicht zu viel Wasser, das bekommt den Kräutern auch nicht.





**STEP BY STEP  
ZUM EIGENEN  
KRÄUTERGARTEN**



**Ernten**

Bei Petersilie, Koriander, Kerbel oder Schnittlauch kann man die benötigte Menge kurz über dem Boden abschneiden. Bei Kräutern, die verholzen, wie etwa Salbei, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Minze, Oregano und Estragon, sollte man jeweils die frischen Triebe abschneiden. Auch beim Lorbeer zupft man am besten die frischen Triebe ab. Man kann aber auch die ausgewachsenen Blätter zum Würzen verwenden. Oft schneidet man sogar ganze Zweige ab, um eine genügende Menge zum Aromatisieren zu erhalten, so etwa bei Rosmarin, Thymian oder Minze. Um möglichst lange die eigenen Kräuter geniessen zu können, sollte man jedoch nicht alles radikal abmähen.

**Kräuter trocknen**

Einige Kräuter eignen sich sehr gut zum Trocknen. Dazu gehören Salbei, Rosmarin, Lorbeer und Oregano. Falls man also eine grössere Ernte hat, die man nie und nimmer sofort verarbeiten kann, einfach die Kräuter kleinhacken und im Ofen auf einem Backpapier ausgelegt bei 80 °C ca. 3 Std. trocknen.

**Kräuter einfrieren**

Basilikum, Schnittlauch oder auch Petersilie sind zum Trocknen ungeeignet, da sie ihr Aroma schnell verlieren. Besser ist es, sie kleingeschnitten in etwas Öl in einer Eiswürfelform einzufrieren. So hat man einzelne Portionen, die man später direkt verwenden kann.

**PASSENDE KRÄUTER ZUSAMMENSTELLEN**

Thymian, Rosmarin, Salbei und Lorbeer lieben es sonnig und warm.

Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Minze und Dill mögen keine direkte Sonne.

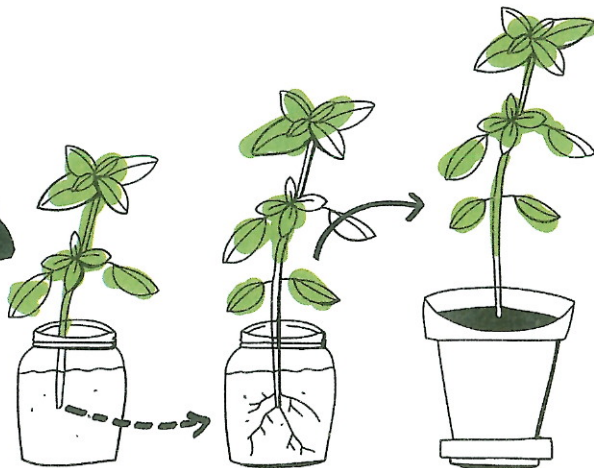
# KÜCHEN-GEMÜSE

Reste von Küchengemüse landen oft auf dem Kompost. Dabei lassen sich aus manchen neue Pflänzchen ziehen. Hier ein paar coole Tipps, wie man frischen Gemüseresten neues Leben einhaucht.

## BASILIKUM

So wird aus einem Trieb eine neue Pflanze.

- 1 Die unteren Blätter entfernen und Trieb an einem hellen Ort ins Wasser stellen.
- 2 Gelegentlich Wasser austauschen, bis sich feine Wurzeln gebildet haben.
- 3 Vorsichtig in einen Topf pflanzen und Erde immer leicht feucht halten.

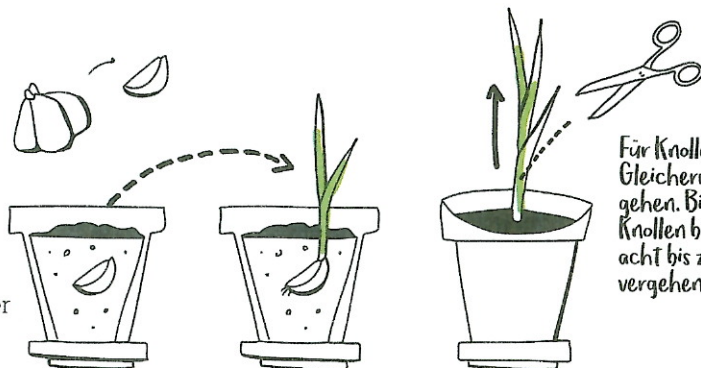


Funktioniert auch bei: Lavendel, Thymian, Rosmarin, Oregano, Salbei, Estragon, Minze und mehrjährigem Bohnenkraut

## KNOBLAUCH

Aromabooster Knoblauchgrün, stets frisch in der Küche.

- 1 Knoblauchzehe mit dem spitzen Ende nach oben in die Erde stecken.
- 2 Wenn das Grün 10–20 cm hoch ist, abschneiden und als Gemüse verwenden (z. B. für Salatdressings, im Sugo oder zum Aromatisieren von Dips, Hummus oder Guacamole).

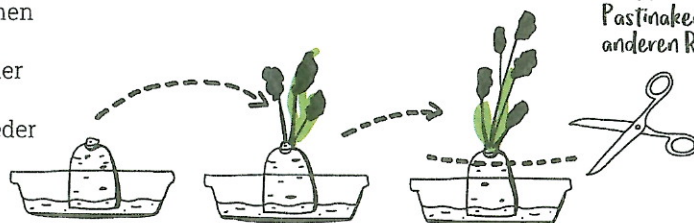


Für Knollenbildung: Gleichermassen vorgehen. Bis sich neue Knollen bilden, können acht bis zehn Monate vergehen.

## RÜEBLIKRAUT

Immer ein bisschen Rüblikraut zur Hand.

- 1 Den abgeschnittenen Strunk (ca. 2 cm) in eine flache Schale mit etwas Wasser stellen. An einen hellen Ort ohne direktes Sonnenlicht stellen.
- 2 Immer nur so viel Wasser nachgiessen, dass der Rüblistrunk bis zur Hälfte im Wasser steht.
- 3 Nach 1–2 Wochen wächst das Rüblikraut wieder nach und kann geerntet werden. Es eignet sich gut für Pesto, Smoothies, als Suppeneinlage oder im Salat.



Funktioniert auch bei: Pastinaken und allen anderen Rübensorten