

Grünes Glück! Das ganze Jahr frische Kräuter.

Sie bringen Farbe und Aroma ins Essen! Kräuter sehen fantastisch aus und riechen und schmecken auch so – zum Beispiel als raffinierte Kräuter-Bällchen mit Haselnüssen und Ziegenfrischkäse.

Berlin, 25. September 2017. Pfeffrig-scharf, minzig-frisch, nussig-herb oder zitronig-süß – frische Kräuter sorgen in der Küche für kulinarische Geschmacksexplosionen, wenn man sie richtig einsetzt. Das wissen sowohl Hobby- wie auch Profiköche und experimentieren immer häufiger mit altbewährten, aber auch immer neuen Kombinationsmöglichkeiten. Denn Kräuter stecken nicht nur voller wertvoller Vitamine, Spurenelemente und ätherischer Öle, sie verleihen jedem Gericht – ob kalt oder warm – das ganz besondere Etwas!

Dagegen ist ein Kraut gewachsen!

Das wussten auch schon unsere Vorfahren. Allerdings war in Europa das Wissen um Kräuter lange Zeit Sache der Klöster. Dort gab es ausgedehnte Heil- und Küchenkräutergärten. Besonders die Benediktiner haben sich damals um die Kräuter verdient gemacht und viele Pflanzen über die Alpen zu uns gebracht. Aber auch andersherum über deutsche Grenzen hinaus verbreitet. Davon profitierte im Mittelalter vor allem der Berufsstand des Mediziners bzw. Baders, dessen Heilkunst auf dem Wissen um die wohltuende und lindernde Heilkraft der Pflanzen fußte. Genauso wie der, der manchmal als Kräuterexen bezeichneten, heilkundigen Frauen. Kräuter dienten aber nicht nur der Heilkunde. Sie waren wichtige Nahrungsmittel und aromatische Arten wurden im Haushalt sogar als duftender Fußbodenbelag eingesetzt.

Grünes Glück

Frische Kräuter sind heute en vogue wie selten! Aus der Wellness- und Kosmetikbranche sind sie nicht mehr wegzudenken und auch in der modernen Medizin erleben Kräuter gerade wieder ein Revival. In der Küche haben sie sich ihren Platz sowieso nie streitig machen lassen. Selbst früher eher als exotisch eingestufte Kräuter, wie der Basilikum mit seinem pfeffrig-würzigen Geschmack, haben deutsche Küchen längst erobert: als Begleiter von Mozzarella und Tomaten oder schmackhafte Zutat in Pesto. Ebenso haben auch andere mediterrane Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Oregano oder Salbei mit ihren würzigen bis bitteren Geschmacksnoten hierzulande eine große Fangemeinde. Und doch ist für so manchen gerade die Vielfalt der Aromen eine große Herausforderung. Mit ein wenig Kräuterkunde ist der richtige Einsatz frischer Kräuter allerdings gar nicht so schwer!

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezepte



Kräuter-Bällchen © BVEO

Das Kräuter-ABC: 20 Kräuter, die man unbedingt kennen sollte

1. Basilikum – ist ein aromatischer Alleskönner: Was wären Tomaten & Mozzarella ohne diesen Kraut-Klassiker? Sein Geschmack ist mild-pfeffrig, aber doch unverwechselbar. In Salaten oder als Dekoration machen sich die samtigen Blätter wunderbar. Tipp: Übrig gebliebenes Basilikum lässt sich problemlos zu Pesto verarbeiten oder einfach einfrieren: Blätter in eine Gefrierdose drücken, mit etwas Olivenöl mischen, Dose verschließen und ab ins Tiefkühlfach.

2. Bohnenkraut – Der Name ist Programm. Denn in Bohnengerichten, aber auch zu Hülsenfrüchten macht sich der pfefferige, sehr aromatische Geschmack des Bohnenkrauts bestens. Aber auch zum Würzen von Salaten, Suppen, Soßen und deftigen Fisch- und Fleischspeisen wird gern Bohnenkraut verwendet. Nicht zuletzt, weil es im Ruf steht Blähungen zu reduzieren. Tipp: Bei der Zubereitung werden ganze Zweige in den Topf gegeben, die ihr volles Aroma erst bei längeren Kochzeiten entfalten.

3. Borretsch – ist nicht umsonst auch als Gurkenkraut bekannt. Es hat einen gurkenähnlichen, würzig-frischen Geschmack und passt hervorragend zu Gurkensalat, Quark und Joghurtspeisen. Darüber hinaus ist Borretsch essentieller Baustein der Frankfurter Grünen Soße. Er lässt sich aber auch – wie man es in Italien sieht - wie Spinat zubereiten oder zu Raviolifüllungen verarbeiten. In England ist es oft auch eine Zugabe in Mixed-Drinks. Tipp: Zum Würzen von gekochten Gerichten, Borretsch erst zum Schluss dazugeben, damit die Aromen nicht verloren gehen.

4. Dill – passt mit seiner leichten bitter-süß Note wunderbar zu frischem Fisch, besonders zum leichten Salzgeschmack von Seefisch. Entfernt erinnert der Geschmack der fiedrigen Blätter auch an Anis oder Fenchel, der der Samen dagegen eher an Kümmel. Sie eignen sich ebenfalls als Gewürz und werden häufig in der indischen, US-Südstaaten-Küche und für den kreolischen Speisenplan verwendet. Tipp: Lachs mit Rührei und Dill ist besonders lecker. Klassisch wird Dill zum Einlegen verwendet, passt aber auch sehr gut zu Suppen, Salaten, Dressings und Soßen.

5. Estragon – ist sehr aromatisch, mit einem dezenten Duft von Anis. Kein Wunder! Er ist ja auch mit dem Wermut verwandt. Mit frischem Estragon lassen sich äußerst schmackhafte Kräutereessige herstellen. Aber auch zum Würzen von weißem Fisch, Meeresfrüchten, Wild, Lamm oder Gemüsegengerichten ist er bestens geeignet. Tipp: Estragon möglichst frisch verwenden, damit er sein volles Aroma entfalten kann. Vor allem in Sauce Hollandaise, Sauce Béarnaise oder Kräuterbutter macht er sich gut.



Frische Kräuter © BVEO



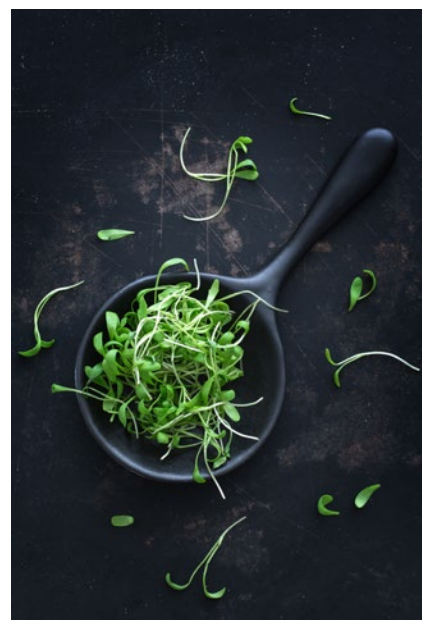
Frische Kräuter © BVEO

6. Kerbel – Was wäre die berühmte Frankfurter Grüne Soße ohne Kerbel? Die frischen Blättchen und Stiele, der petersilienähnlichen Pflanze haben ein pikant-süßliches Aroma, das ideal zum Würzen von Suppen, Salaten und Füllungen geeignet ist, wunderbar mit Krebsen harmoniert und zwingend in die Frankfurter Grüne Soße gehört. In Schweden liebt man außerdem den Kerbelschnaps, der mit frischem Kerbel und Wodka hergestellt wird. Tipp: Frankfurter „Grie Soß“: Kerbel, Borretsch, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch mit 500g saurer Sahne, Creme fraiche oder Dickmilch pürieren. Dann je 1 EL Essig und Öl sowie 2 gekochte Eier dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mindestens 2 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen bevor das Traditionsgericht mit Pellkartoffeln und gekochten Eiern serviert wird.



Koriander © BVE0

7. Koriander – Der eigentlich zur Familie der Karotten gehörende Koriander ist eines der beliebtesten Gewürze in der asiatischen Küche. Kaum ein Gericht kommt dort ohne das erdige, dezent minzig- und zitronig-frische Aroma des Korianders aus. Er ist Zutat für Currymischungen und passt bestens zu allen salzigen Gerichten, Fisch und Meeresfrüchten, aber auch zu Bohnen, Reis, Kürbis und Wurzelgemüse. Tipp: Koriander harmoniert perfekt mit Knoblauch, Basilikum, Minze, Petersilie, Zitrone oder Chili. Um das Aroma zu erhalten am besten erst ganz zum Ende des Kochens zugeben.



Kresse © BVE0

8. Kresse – erinnert mit seiner pikanten Schärfe geschmacklich etwas an Rettich. Man unterscheidet Brunnen-, Wasser-, Garten- und die ursprünglich aus Peru stammende Kapuzinerkresse. Die winzigen, würzig-scharfen Blätter werden vor allem für Salate, Quark- und Eierspeisen oder auch Fisch- und Fleischgerichte verwendet. Tipp: Am besten schmeckt Kresse frisch geschnitten auf Brot oder Salaten. Auf Salaten, weil sie beim Kontakt mit Dressing zusammenfällt. Und lieber nicht kochen, denn beim Erhitzen wird sie bitter und verliert an Farbe.

9. Liebstöckel – hat einen aromatisch-pikanten Geschmack mit einer leichten Sellerie-Note, dem er auch seinen Ruf als „Maggikraut“ verdankt. Mit den Blättern oder Samen lassen sich Reis, Hülsenfrüchte, Salate, Suppen oder Soßen würzen. Tipp: Liebstöckel harmoniert hervorragend mit Knoblauch und schmeckt als Liebstöckelbutter ausgezeichnet zu Kartoffeln, Tomaten- und Eierspeisen.

10. Lorbeer – ein Muss in jeder Küche! Schmorbraten, Fonds und Sauer- und Rotkraut sind ohne das herbe, intensive Lorbeerblatt kaum denkbar. Aber auch Suppen, Eintöpfe und Soßen lassen sich mit den Blättern des Lorbeerbaums verfeinern. Tipp: Mitgekocht verleiht er vor allem Gemüse eine interessante Geschmacksnote, die schnell dominieren kann. Deshalb vorsichtig dosieren.

11. Majoran – steckt in fast allen deutschen Würstchen und auch in der berühmten Leberwurst. Und auch Bratkartoffeln, Pizza, Gyros sind ein Fall für den süßlich-pikanten Majoran. Majoran kommt aus der Mittelmeer-Küche und ist das ideale Kraut für fetthaltiges Fleisch und deftige Speisen, ebenso wie Suppen, Eintöpfe oder Füllungen. Tipp: Obwohl verwandt, vertragen sich Majoran und Oregano überhaupt nicht! Majoran passt exzellent zu Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie und Zitronenthymian.

12. Melisse – ist ein herrlich duftendes Cocktail- und Teekraut. Aber nicht nur das: Die jungen Blätter geben Joghurt und anderen Milchprodukten ein frisches Aroma. Ihr Geschmack erinnert an Zitrone. Damit macht sich fein gehackte Melisse auch wunderbar in Marmeladen und Süßspeisen. Aber auch in Bowlen, Salaten, Suppen ist sie ein Geschmackserlebnis. Tipp: Melisse schmeckt äußerst lecker als Tee – dazu frische Zweige mit nicht mehr ganz heißem Wasser aufbrühen. Und schön ist sie auch z.B. als Dekoration auf Desserts oder Obstsalaten.

13. Minze – ist die Standard-Deko auf Desserts, Shakes und Mixgetränken. Aber sie kann so viel mehr! Auch zu Salaten, jungem Gemüse und neuen Kartoffeln schmecken die grünen Blätter erfrischend. Es gibt viele Minz-Sorten, am bekanntesten ist aber die Pfefferminze. Besonders lecker als Tee aufgekocht oder abgekühlt als Durstlöscher! Tipp: Eine besonders leckere Erfrischung ist der Minz-Hugo (Zutaten für 4 Personen: 1 Fl. Sekt, 300 ml Mineralwasser, 8 cl Holunderblütensirup, frische Minze, ½ Limette, Eiswürfel). Sekt, Mineralwasser und Holunderblütensirup vermischen. Minze und Limettenscheiben ins Glas geben und die Gläser mit Eiswürfeln und Getränk auffüllen. Fertig!

14. Oregano – Das „Muss“ für viele Nudel-Soßen, Pizzen und italienische Kräutermischungen. Schmeckt mit seiner würzigen, angenehm frischen Note auch lecker zu Schafskäse und Salaten bzw. warm zu Lamm, Gemüseaufläufen oder auch Omeletts. Tipp: Obwohl verwandt, vertragen sich Majoran und Oregano überhaupt nicht! Oregano harmoniert dagegen sehr gut mit Thymian und Rosmarin und behält auch getrocknet sein intensives Aroma.

15. Petersilie – Es gibt sie in glatt und kraus, wobei die glatte Petersilie geschmacklich intensiver ist, als die krause. Sie ist der Liebling der Deutschen, harmoniert mit allen anderen Kräutern und passt zu fast jedem Gericht. Gerne wird sie auch zum Dekorieren verwendet. Petersilie sorgt für frisches Grün und kräftigen Geschmack bei Salaten, Eintöpfen, Fleisch, Soßen und mehr. Tipp: Petersilien-Pesto aus feingehackter Petersilie (inklusive der Stengel, denn die sind besonders intensiv im Geschmack), Olivenöl und gerösteten Mandelsplittern.



Minze © BVEO



Oregano © BVEO

16. Pimpinelle – oder auch Pimpernell hat ein nussig-frisches Aroma. Das Kraut ist hervorragend für Kräutersaucen, Kräuternessig, Kräuterbutter, Quark und Salate geeignet und findet sich traditionell in Goethes Lieblingspeise, der Frankfurter Grünen Soße. Tipp: Das Küchenkraut ist sehr empfindlich. Daher nur sehr vorsichtig waschen und nicht mitkochen. Pimpinelle harmoniert besonders gut mit Schnittlauch und Petersilie.

17. Rosmarin – erinnert optisch an Tannengrün-Zweige und duftet herrlich! In den stark würzenden Nadeln stecken appetitanregende, ätherische Öle. Rosmarin ist ein vielseitiges, sehr aromatisches Kraut mit einer leichten Kampfer-Note, das ausgezeichnet zu Fleischgerichten passt, vor allem Lamm und Wild. Aber auch zu Fisch, Gemüse und Salaten. Tipp: Beim Braten und Grillen lässt man gern ganze Zweige mit garen. Am besten harmoniert Rosmarin mit Petersilie, Thymian und Knoblauch.

18. Salbei – schmeckt und tut gut! Es ist sehr aromatisch, schmeckt eher würzig-bitter und wurde schon im Altertum gegen Erkältungsbeschwerden eingesetzt. Seine ätherischen Öle passen wunderbar zu pikanten Gerichten mit Kalb, Schwein oder Lamm, wobei man bei der Dosierung aufpassen sollte. Denn das starke Eigenaroma des Salbeis erschlägt sehr schnell andere Geschmacksnuancen. Salbei passt gut zu Füllungen, Schmorgerichten oder auch Kartoffeln und Kürbisgerichten. Tipp: Da Salbei beim Kochen erheblich an Geschmack verliert entsprechend mehr verwenden. Salbei harmoniert gut mit Knoblauch, Thymian und Estragon. Für italienische Salbei-Pasta, Butter und Salbei in einer Pfanne erhitzen mit Pfeffer abschmecken und die Pasta darin schwenken.

19. Schnittlauch – Die beliebten, dünnen Halme schmecken leicht scharf: Kein Wunder – Sie sind ja auch ein Zwiebelgewächs! Und können in Salaten und Saucen durchaus mal die intensiveren Zwiebeln ersetzen. Auch zu Deko-Zwecken werden sie oft und gern eingesetzt. Tipp: Tomaten mit Schnittlauch und Quark sind ein köstliches Erlebnis für die Geschmacksknospen!

20. Thymian – ein Muss in den berühmten Kräutern der Provence und auch in der italienischen Küche eines der verbreitetsten Kräuter! Am besten passt Thymian mit seinem dezent bitter-scharfen Geschmack zu Zucchini-, Tomaten- und Kartoffelgerichten, aber auch zu Suppen, Salaten und Fleischspeisen, vor allem Lamm. Tipp: Thymian harmoniert ausgezeichnet mit Oregano, Rosmarin, Salbei und Bohnenkraut UND anders als bei vielen anderen Kräutern, ist das Aroma des getrockneten Thymians stärker als der des frischen.



Salbei © BVEO



Rosmarin © BVEO

Ein Hochgenuss für die Geschmacksknospen: Kräuter-Bällchen mit Haselnüssen und Ziegenfrischkäse

Schwierigkeitsgrad: einfach / Dauer: 15 min

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bund frische Kräuter (Minze, Dill, Basilikum, Koriander usw.)
- 200 g Ziegenfrischkäse (sollte nicht zu weich sein)
- 2 EL Olivenöl
- Ganze Haselnüsse
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Kräuter waschen, gut abtrocknen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen und die Schale mit einer feinen Reibe abreiben.

Den Ziegenkäse in eine Schüssel füllen, Salz, Pfeffer, Olivenöl und den Zitronenabrieb hinzugeben und alles gut vermischen.

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten.

Ein Bällchen aus Ziegenkäse formen. Eine Vertiefung formen und eine Haselnuss hineindrücken. Bällchen um die Haselnuss schließen und in der Hand rollen, bis es schön rund ist. Zum Abschluss das Bällchen in den Kräutern rollen, bis es von allen Seiten grün ist.

Im kältesten Fach des Kühlschranks aufbewahren, bis die Kräuterbällchen serviert werden. Guten Appetit!

Für alle weiteren Fragen und /oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.



Thymian © BVEO



Kräuter-Bällchen © BVEO



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Über „Deutschland - Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin