



## Kräuter-Rezepte von Jeannette Marquis

Viele Kräuter sind jetzt frisch in der Natur oder auf dem Markt zu finden. Man kann viele schmackhafte und gesunde Dips und Pasten mit ihnen herstellen. Jeannette Marquis stellt ein paar interessante Kräuter-Rezepte vor.

### Sauerrahm-Kräuter Sauce

#### Zutaten

1/2 Becher saure Sahne  
1 EL grobkörniger Dijon-Senf  
1/2 Bund Petersilie  
1/2 Bund Liebstöckel  
1/2 Bund Schnittlauch  
1/2 Bund Sauerampfer (oder sonstige vorhandene Gartenkräuter)  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

#### Zubereitung

Die Kräuter abwaschen, gut trocken tupfen und fein wiegen. Mit den restlichen Zutaten zu einer Salatsauce vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über einen Wildkräutersalat geben. **Tipp:** Mit zwei hartgekochten, gewürfelten Eiern passt die Sauce auch zu Pellkartoffeln.

#### Kräuter-Erntezeitpunkt

Für den Frischverzehr kann man Kräuter immer ernten. Bei Verarbeitung von größeren Mengen sollte man am Vormittag ernten, wenn der Tau getrocknet ist. Zudem sollten Kräuter noch nicht geblüht haben. Die Blüte vermindert die Intensität der ätherischen Öle und die Kräuter verlieren an Geschmack. Sollen die Kräuter weiter im Garten wachsen, dann nur ein Drittel ernten, damit sie noch genug Kraft zum Nachwachsen haben.

#### Dem eigenen Geschmack entsprechend

Der Gehalt an Kräutern ist in den selbst hergestellten Pasten sehr hoch. Billige Füllstoffe, Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker sind nicht enthalten. Zudem können individuelle Geschmacksvorlieben berücksichtigt werden sowie Mischungen für bestimmte Rezepte vorab zusammengestellt werden (zum Beispiel mit Minze für orientalische Gerichte, Koriander und Zitronengras für asiatische Gerichte).

### Bärlauch-Würzpaste

#### Zutaten

2 Handvoll frische Bärlauchblätter  
100 g Olivenöl

10 g Salz

### **Zubereitung**

Die frischen Bärlauchblätter unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp sehr gut trocken tupfen, da Feuchtigkeit das Bakterienwachstum begünstigt. Die Blätter etwas klein schneiden, mit Salz und Olivenöl in einen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab, Mörser oder Standmixer fein verarbeiten. Die Paste in saubere, sterilisierte Gläser abfüllen und mit einer circa einen Zentimeter hohen Ölschicht abdecken. Das Ganze mit einem ausgekochten, sauberen Deckel verschließen. Die Paste hält sich auf diese Weise circa ein Jahr im Kühlschrank, vorausgesetzt der Inhalt wird immer nur mit einem sauberen Löffel entnommen und – ähnlich wie beim Pesto – immer mit einer Ölschicht abgedeckt. **Tipp:** Auf dieselbe Art und Weise lässt sich auch Petersilie oder Liebstöckel haltbar machen. Beim Einlegen in Öl wird das Wachstum der Mikroorganismen gehemmt. Das Öl umschließt die Kräuter luftdicht und schneidet die Sauerstoffzufuhr ab.

### **Gewürzpaste**

#### **Zutaten**

1/4 einer großen Knollensellerie  
1 Karotte  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 großer Bund Petersilie  
1 großer Bund Schnittlauch  
1 Bund Liebstöckel  
1 Bund Bärlauch  
1 Kästchen Gartenkresse  
etwa 100 bis 150 g Salz (pro 100 g fertig geputztes Gemüse und Kräuter 12 g Salz hinzugeben)

#### **Zubereitung**

Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Karotte und Zwiebel ebenfalls schälen und würfeln, Knoblauch schälen. Die Kräuter, falls nötig waschen, gut trocken tupfen, sorgfältig verlesen, von groben Stängeln zupfen und grob zerkleinern. Die Kresse mit einer Schere vom Vlies schneiden und alles zusammen in einer Schüssel abwägen. Kräuter und Gemüse mit entsprechend viel Salz in einen Standmixer geben und gut mixen, bis eine homogene Paste entsteht. In saubere, sterilisierte Gläschen abfüllen und mit einem sauberen Deckel verschließen. Die Paste nur mit einem sauberen Löffel entnehmen und gleich wieder verschließen. Sie ist bei Zimmertemperatur haltbar. Suppen, Saucen, Salatdressings und Gemüse lassen sich damit wunderbar würzen.

#### **Welche Konservierungsmethoden sind außerdem noch möglich?**

Salz entzieht dem zu konservierenden Lebensmittel Wasser und somit die Grundlage für Bakterienwachstum. Klassische Methoden wie trocknen und einfrieren eignen sich bei fast allen Kräutern. Für ein Kräutersalz kann ich Lieblingskräuter zusammen mischen und mit reichlich Salz konservieren.