

**Kräuter
und
Gewürz-
lexikon**

Küchenkraut/ Gewürz	Geschmack	Verwendung
Anis <i>Pimpinella anisum</i>	Süß Blumig Mild	Kuchen, Gebäck, Brot, Wildgericht, Kohl, Likör, Kompott, süßer Auflauf
Bärlauch <i>Allium ursinum</i> (nur frisch verwenden)	Scharf	Fisch-, Fleisch-, Nudelgerichte, Kartoffeln, Suppe, Soße, Dressing, Salat, Rohkost, Frischkäse, Pesto
Basilikum <i>Ocimum basilicum</i> (nur frisch verwenden)	Aromatisch leicht scharf	Nudelgerichte, Tomate, Salat, Fisch-, Fleischgerichte, Sommergemüse
Bärwurz <i>Meum athamanticum</i>	Aromatisch Würzig	Käse, Quark, Gemüse, Soßen, Salate, Aufstriche
Beifuß <i>Artemisia vulgaris</i>	herb	Fleischgerichte, Kräuterlikör
Bockshornklee <i>Trigonella foenum-graecum</i>	Kräftig Bitter	Kartoffeln, Kürbis, Karotte, Sprossen, Curry, Käse, Brot
Bohnenkraut <i>Satureja hortensis</i>	Kräftig Herb Leicht pfeffrig	Eintopf, Bohnen, Kartoffeln, Gurke, Hülsenfrüchte, Salat, Marinade, Schmorgerichte, Fisch-, Fleischgerichte, Suppe
Borretsch <i>Borago officinalis</i>	Frisch, gurken- ähnlich	Salat, Gemüse, Quark - nicht zu häufig verwenden -
Cardamom <i>Ellateria cardamom</i>	Süßlich scharf	Brot, Süßspeisen, Weihnachtsgebäck, asiatische Gerichte, arabischer Kaffee
Chilli / Cayennepfeffer <i>Capsicum frutescens</i>	scharf	Käsegerichte, Suppe, Curry, Meeresfrüchte
Curcuma <i>Curcuma longa</i>	Holzlig blumig Zitrusnote	Gemüse, asiatische Gerichte, Curry, Fisch-Fleischgerichte, Chutney, Hülsenfrüchte

Küchenkraut/ Gewürz	Geschmack	Verwendung
Curry <i>Gewürz- mischung</i>	Süßlich scharf aromatisch	Geflügel, Schwein, Reis, Suppen, Gemüse
Currykraut <i>Helicryum italicum</i>	Curry- aroma	Siehe Curry (ohne gelbfärbung)
Dill <i>Anethum graveolens</i>	Herb frisch	Gurke, Dips, Soße, Salat, Quark, Fischgerichte
Estragon <i>Artemisia dracunculus</i>	Fein würzig bitter-süß	Blattsalat, Essig, Fisch-, Wildgerichte, Senf, Soße, Suppe
(Gewürz-) Fenchel <i>Foeniculum vulgare var. dulce</i>	Süßlich anisartig	Fischgerichte, Soße, Möhre, Honig, Sirup, Gemüsebrühe, Salat Eingemachtes, Brot, Kuchen, Antipasti
Galgant <i>Alpina galanga - officinarum</i>	Scharf Süß Zitrusnote	asiatische Küche, Suppe, Fisch-,Fleisch- Geflügelgerichte
Gewürznelke <i>Syzygum aromaticum</i>	Kräftig Leicht scharf	Wurzelsuppen, Rotkohl, Kompott, Fischmarinade, Tee, Fleischbrühe, Likör, Weihnachtsgebäck, Bratapfel, Glühwein
Giersch <i>Aegopodium podagraria</i>	aromatisch	Salat, Gemüse, Suppe, Quark, Brot, Aufstrich, Auflauf
Gundermann <i>Glechoma hederacia</i>	Würzig zitrusnote	Quark, Suppen, Soßen, Salate
Ingwer <i>Zingiber officinale</i>	scharf	Fisch-, asiatische Gerichte, Chicoree, Rote Bete, Pastinake, Rotkohl, Süßspeisen, Curry, Obstsalat, Weihnachtsgebäck
Kerbel <i>Anthriscus cerefolium</i>	Leicht süßlich	Fischgerichte, Suppe, Salat, Kräuterquark, Kräuterbutter, Möhre, Tomate, Käse, Eier
Knoblauch <i>Allium sativum</i>	scharf	universell
Koriander <i>Coriandrum sativum</i>	Würzig Leicht pikant süßlich	Brot, Kürbis, Möhre, Rote Bete, Soße, Kohl, Salat, Weihnachtsgebäck, Liköre, Curry, Suppe, Fisch-, Fleischgerichte

Küchenkraut/ Gewürz	Geschmack	Verwendung
Kresse <i>Lepidium sativum</i>	Scharf Sauer	Salate, Suppen, Soßen, Kräuterbutter
Kreuzkümmel <i>Cuminum cyminum</i>	Aromatisch Würzig Leicht bitter	Fisch, Lamm, Huhn, gemüse, Suppen, afrikanisch, indisch
Kümmel <i>Carum carvi</i>	Erdig würzig	Sauerkraut, Rot-, Weißkohl, Kartoffel, Brot, Salzgebäck, Gemüse, Suppe, Salat, Fleischgerichte
Lavendel <i>Lavandula officinalis</i>	Frisch Süßlich	Süßspeisen, Eintopf, Fisch, Lamm, französische und spanische Küche
Liebstöckel <i>Levisticum officinale</i>	„Maggi- kraut“	universell
Lorbeer <i>Laurus nobilis</i>	Herb Stark würzig	Hülsenfrüchte, Suppe, Soße, Möhre, Eintopf, Kartoffel-, Reis-, Fisch- und Fleischgerichte, Marinaden
Majoran <i>Origanum majorana</i>	Kräftig würzig herb	Kartoffel-, Fleisch-, Nudel-, Getreide- gerichte, Blattsalat, Tomate, Pizza, Eintopf, Aufstriche, Suppe
Meerrettich <i>Armoracia rusticana</i>	Scharf bitter	Kartoffel, Fleisch-, Getreidegerichte, Soße, Rote Bete, Eierspeisen, Fisch
Wasabi, jap. Meerrettich (<i>Eutrema japonicum</i>) ist im Geschmack stärker, jedoch in der Verwendung gleich		
Muskatnuß <i>Myristica fragans</i>	Aromatisch würzig bitter	Suppe, Soße, Karotte, Kürbis, Porree, Spinat, Kohlgemüse, Kartoffel-, Fisch- und Fleischgerichte, salziger Teig, Kuchen, Punsch Plätzchen
Oregano <i>Origanum vulgare</i>	Herb würzig	Pizza, Suppen, Soße, Fleisch- Nudel- gerichte, Fruchtgemüse
Dost, wild wachsender Oregano		

Küchenkraut/ Gewürz	Geschmack	Verwendung
Paprika <i>Capsicum annuum</i>	Edelsüß: Mild- würzig Rosenpap.: Sehr scharf	Kartoffel-, Reis-, Nudel-, Fleisch- gerichte, Suppe, Soßen, Eierspeisen Käsegerichte, Gemüse
Perilla <i>frutescens</i>	Minzig Zitrusnote	Sushi, Tempura, Salate
Petersilie, <i>Petroselinum crispum</i>	aromatisch	universell
Pfeffer <i>Piper nigrum</i>	Schwarz: Scharf Weiß: mild-scharf Grün: mild-araomatisch Universell einsetzbar	
Pfeffer, rosa <i>Schinus terebinthifolius</i>	Aromatisch scharf süßlich	Meist in Pfeffermischungen enthalten
Szechuan- pfeffer <i>Zanthoxylum piperitum</i>	Pfeffrig Scharf Zitrusnote	Fisch, Schwein, Hähnchen, Ente, Reis, Nudeln, chinesische Gerichte
Pfefferkraut <i>Lepidium latifolium</i>	Scharf Pfeffrig	wie Pfeffer
Pfefferminze <i>Mentha x piperita</i>	Frisch würzig	Blattsalat, Minzsoße, Süßspeisen, Tee, Fruchtgemüse, Hülsenfrüchte, Suppe, Lamm, Wild
Piment <i>Pimenta dioica</i>	Würzig scharf	Brot, Soße, Fisch-, Wild-, Geflügel- gerichte, Rotkohl, Likör, Suppe, Lebkuchengewürz
Pimpinelle, Kl. Bibernelle <i>Sanguisorba minor</i>	Frisch Leicht bitter	Fisch-, Fleisch- gerichte, Gurke, Salat, Bowle, Gemüse, Eier- und Quarkspeisen
Rosmarin <i>Rosmarinus officinalis</i>	Herb Bitter	Antipasti, Tomate, Nudel-, Fisch-, Fleischgerichte, Pizza, Kartoffeln, Eintopf, Soße, Füllungen
Safran <i>Crocus sativus</i>	Herb aromatisch würzig	Reis-, Fischgerichte, Soße, Gebäck, Lamm, Süßspeisen

Küchenkraut/ Gewürz	Geschmack	Verwendung
Salbei <i>Salvia officinalis</i>	Kräftig würzig bitter	Salbeibutter, Nudel-, Fisch-, Wildgerichte, Omelett, Suppen, Tomate, Füllungen, Kalb, Hülsenfrüchte
Fruchtsalbei <i>Salvia dorisiana</i>	Fruchtig	Tee, Süßspeisen
Sauerampfer <i>Rumex acetosa</i>	Sauer bitter	Kräuterquark, Dressing, Suppe, Salat, Fischgerichte (nur frisch verwenden)
Schabzigerklee <i>Trigonella caerulea</i>	Aromatisch würzig	Getrocknet verwend., Käse, Brot, Gemüse, Soßen, Fleisch- gerichte, Salate
Schnittlauch <i>Allium schoenoprasum</i>	Sauer scharf	universell
Schnitt- knoblauch <i>Allium tuberosum</i>	Scharf Knoblauch -note	universell
Schwarz- kümmel <i>Nigella sativa</i>	Würzig scharf bitter	Kartoffel-, Getreide- gerichte, Fladenbrot, Blattsalat, Pizza, Sauerkraut, Bohnen, Gebäck, Pfefferersatz
Senf, weiß, braun, schwarz <i>Sinapis alba, Brassica juncea, -nigra</i>	Würzig scharf nussig	Würzpaste, Eier-, Fisch-, Fleisch- gerichte, Dressing, Soße, Würstchen, sauer eingelegtes
Sellerieblatt <i>Apium graveolens</i>	Aromatisch rund	Knolle und Staudensellerie junge Blätter verwendbar. Schnittsellerie nur Blätter verwendbar Universell einsetzbar
Sternanis <i>Illicium verum</i>	Süßlich herb	Gebäck, Kuchen, Pflaumen, Obstsalat, asiatische Geflügel-, Fleischgerichte
Stevia <i>rebaudiana</i>	süß	zum Süßen von Speisen und Getränken

Küchenkraut/ Gewürz	Geschmack	Verwendung
Thymian <i>Thymus vulgaris</i>	Herb kräftig	Lamm-, Nudel- gerichte, Blattsalat, Pilze, Kräuterbutter, Pizza, Rohkost, Aubergine, Tomate, Antipasti
Quendel, Thymus serpyllum, wild wachsender Thymian		
Tonkabohne <i>Dipteryx odorata</i>	Vanille Zimt	Süßspeisen, Kaffeegetränk, Gebäck
Vanille <i>Vanilla planifolia</i>	süßlich	Süßspeise, Gebäck, Kuchen, Obstsalat, Vanillezucker, Krustentiere, weißes Fleisch
Wacholder <i>Juniperus communis</i>	würzig süßlich harzig	Fisch-, Wildgerichte, Sauerkraut, Kohl- u. Wurzeleintopf, Gin
Ysop <i>Hyssopus officinalis</i>	Bitter würzig	Fisch-, Lamm- gerichte, Kräuterlikör, Salat, Soße, Kartoffel, Quark, Füllungen
Zimt <i>Cinnamomum aromaticum</i>	Fein süßlich	Kuchen, Gebäck, Punsch, Kompott, griechische und orientalische Gerichte, Süßspeisen, Tee
Zitronen- melisse <i>Melissa officinalis</i>	Frisch Zitrusnote	Fischgerichte, Suppe, Pilze, Rohkost, Tomate, Paprika, Süßspeisen, Tee Blattsalate

Aufbewahrung von Küchenkräutern und Gewürzen:

- Frische Kräuter bleiben länger frisch, wenn sie (ungewaschen) in einem Frischhaltebeutel im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden.
- Zum Gefrieren von frischen Kräuter werden die Kräuter fein gehackt, auf Eiswürfelbehälter verteilt und diese dann mit Wasser aufgefüllt. Die fertigen „Kräutereiswürfel“ können herausgenommen und portionsweise in Beuteln oder Gefrierdosen verpackt werden.
- Durch Licht, Feuchtigkeit und Luft verderben getrocknete Kräuter und Gewürze schneller. Aus diesem Grund verwenden sie gut verschließbare Gefäße und lagern sie diese dunkel. Beim Kauf von getrockneten Kräutern entscheiden Sie sich lieber für eine kleinere Menge, wenn möglich vakuumverpackt. Bei Samengewürzen nur ganze Körner kaufen und frisch mahlen.
- Aromatische Kräuteresigge und -öle können Sie einfach selbst herstellen. Dafür Kräuter leicht zerdrücken, in eine saubere Flasche geben und mit angewärmten Essig oder mit kaltgepresstem Öl auffüllen. Einige Wochen ziehen lassen und je nach gewünschter Intensität abgießen.

Verarbeitung von Küchenkräutern und Gewürzen:

- Frische Kräuter erst kurz vor der Verwendung zerkleinern, nicht lange mitkochen, sondern kurz vor dem Anrichten der Speise hinzufügen.
- Damit Aromen und ätherische Öle freigesetzt werden, Gewürze vor der Verwendung, beispielsweise im Mörser oder zwischen den Fingern, zerreiben, und gleich in die Speise geben.

Beachtet man diese Regeln, so ist die Würzkraft von Küchenkräutern und Gewürzen deutlich erhöht und Kochsalz kann problemlos eingespart werden.