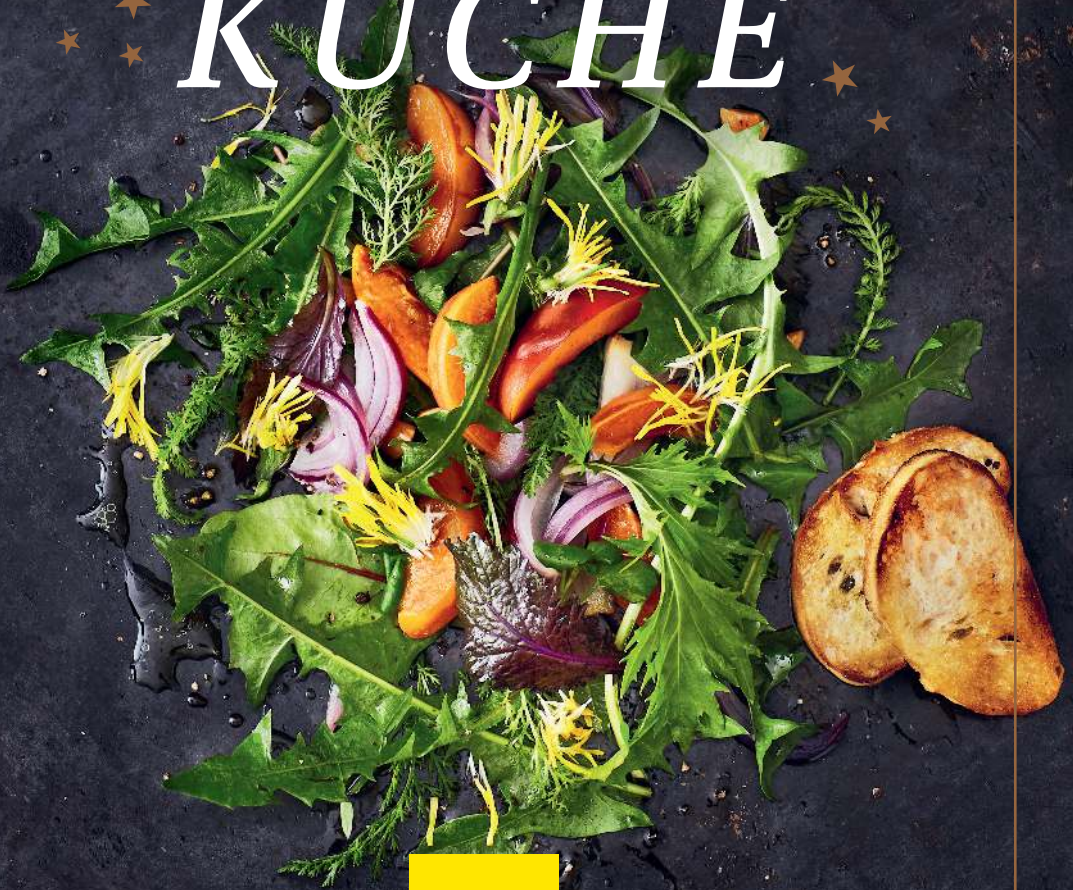


Magic Cooking

KRÄUTER- KÜCHE



GU

Mein Zauberkasten für mehr grüne Magie auf deinem Teller / 4

DIE REZEPTKAPITEL:

GANZ PUR

6

Simsalamagic – und wenige gute Zutaten verwandeln sich in ebenso einfache wie großartige Yummy-Gerichte: immer easy, oft schnell und garantiert Kräuter-wow!

GANZ KLASSISCH

26

Wie werden Kartoffelgratin, Hackbraten und Co. richtig spannend? Großzügig grüne Würze aufgestreut und untergemixt, und Traditionsrezepte erstrahlen in neuem Kräuter-Licht.

GANZ KREATIV

46

Aufregende Rezepte mit neuem, kreativem Touch und der einen oder anderen überraschenden Zutaten-Kräuter-Kombi: Das macht – hex, hex – riesigen Spaß am Herd und schmeckt einfach nur mmmh ...

Register / 60

Autorin und Fotografin / 62

Impressum / 64



Ein bisschen zaubern können ... mit **MAGIC TIPPS** und vielen weiteren Features, die dich kreativ, schlau und glücklich machen: Lerne das Einmaleins des »Flavour Pairing« kennen (s. Seite 14/15 und 40/41), entdecke die Geschmackstalente von Basilikum ganz neu (s. Seite 9) und erfahre, wie du aus Kräutern das beste Aroma herausholst und bewahrst (s. Seite 57).

KRÄUTERHEXEREI



Ein duftender Strauß für die Sinne!



Kräuter sind für mich **MAGISCHE SINNES-ERFRISCHER**. Sie verführen uns, betören unsere Sinne und stärken Körper und Geist. Mit Kräutern **KOCHE ICH** nahezu verschwenderisch: Ich liebe die frischen ätherischen Noten, die jedem Gericht das gewisse Etwas – die grüne Magie – geben. Deswegen genieße ich es so, kreative Gerichte mit richtig viel Grün zu gestalten, bei denen die Geschmacksnerven ins Jubeln kommen!





Fein-ätherische Zitronenmelisse, würzig-süße Petersilie, erfrischend-kühlende Minze, kräftig-umami-intensiver Liebstöckel oder harzig-aromatischer Rosmarin – die Kräuter-Geschmackspalette ist überwältigend. Kombiniert man sie mit guten Zutaten, entstehen unendliche Variationsmöglichkeiten. »**FLAVOUR PAIRING**«, die durchdachte Verbindung von Aromen, dient dabei als wissenschaftlich basierte Zaubertrickkiste, die ich für dich auf den Seiten 14/15 und 40/41 öffne.



Kräuter **AKTIVIEREN** unsere Sinne, läuten das Essen ein und starten die Verdauung. Die vielen sekundären Pflanzenstoffe tun dem Körper gut und lassen ein **GENUSSVOLLES** Essen zum Heilmittel werden. In der kulinarischen Geschichte vieler Kulturen wurden Kräutern schon immer heilende und nahezu magische Kräfte zugeschrieben – Kräuter **BEREICHERN** eben nicht nur Gerichte, sondern auch uns.



Es ist so **WUNDERBAR AUFREREND**, wenn Kräuter, die wir nur klassisch eingesetzt kennen, plötzlich in einer ganz anderen Geschmackskombination überraschen. In Athen habe ich in einen süßen Kürbisstrudel mit einer Prise Zimt und frischem Dill gebissen – eine Offenbarung. Diesen Aromen-Regenbogen kannst auch du mit dem Kürbis-Dill-Strudel mit griechischem Joghurt auf Seite 50 erleben.

Das Kochen mit Kräutern ist ein Abenteuer für alle Sinne. Schnuppere an den frischen Kräutern, reibe sie zwischen deinen Fingern, probiere sie pur, spüre die Aromen und lasse deinen Ideen freien Lauf! Meine Rezepte sollen Inspiration und Ermutigung für dich sein, das **SINNLICHE KOCHEN** mit Kräutern auszuprobieren. Besorge dir gute Zutaten und bereite sie beherzt zu. Und wenn du am Ende noch eine Extra-Portion frische Kräuter übers Essen streust, dann ist das ... Liebe!



TOMATEN-ERDBEER-SALAT MIT BASILIKUM

250 g vollreife bunte Tomaten
(z. B. Roma-, Dattel-, Cherry-,
Ochsenherz- und auch grüne und
gelbe Tomaten)

100 g vollreife Erdbeeren

6 Stängel Basilikum

4 EL feinfruchtiges Olivenöl

1 TL alter Aceto balsamico

Meersalz

½ Bio-Zitrone

–

Für 2 Personen

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 225 kcal

1 Die Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Die Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden und auf einer Platte oder zwei Tellern anrichten. Die Erdbeeren waschen, entkelchen, halbieren oder vierteln und auf die Tomaten geben.

2 Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese auf die Erdbeeren und Tomaten streuen. Die Basilikumstängel fein hacken und in eine kleine Schale geben. Das Olivenöl, den Aceto balsamico und 1 kräftige Prise Meersalz dazugeben.

3 Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale über die Tomaten und Erdbeeren reiben. Den Zitronensaft auspressen, zur Olivenölmischung geben und gut verrühren. Den Salat mit dem Dressing beträufeln und servieren.



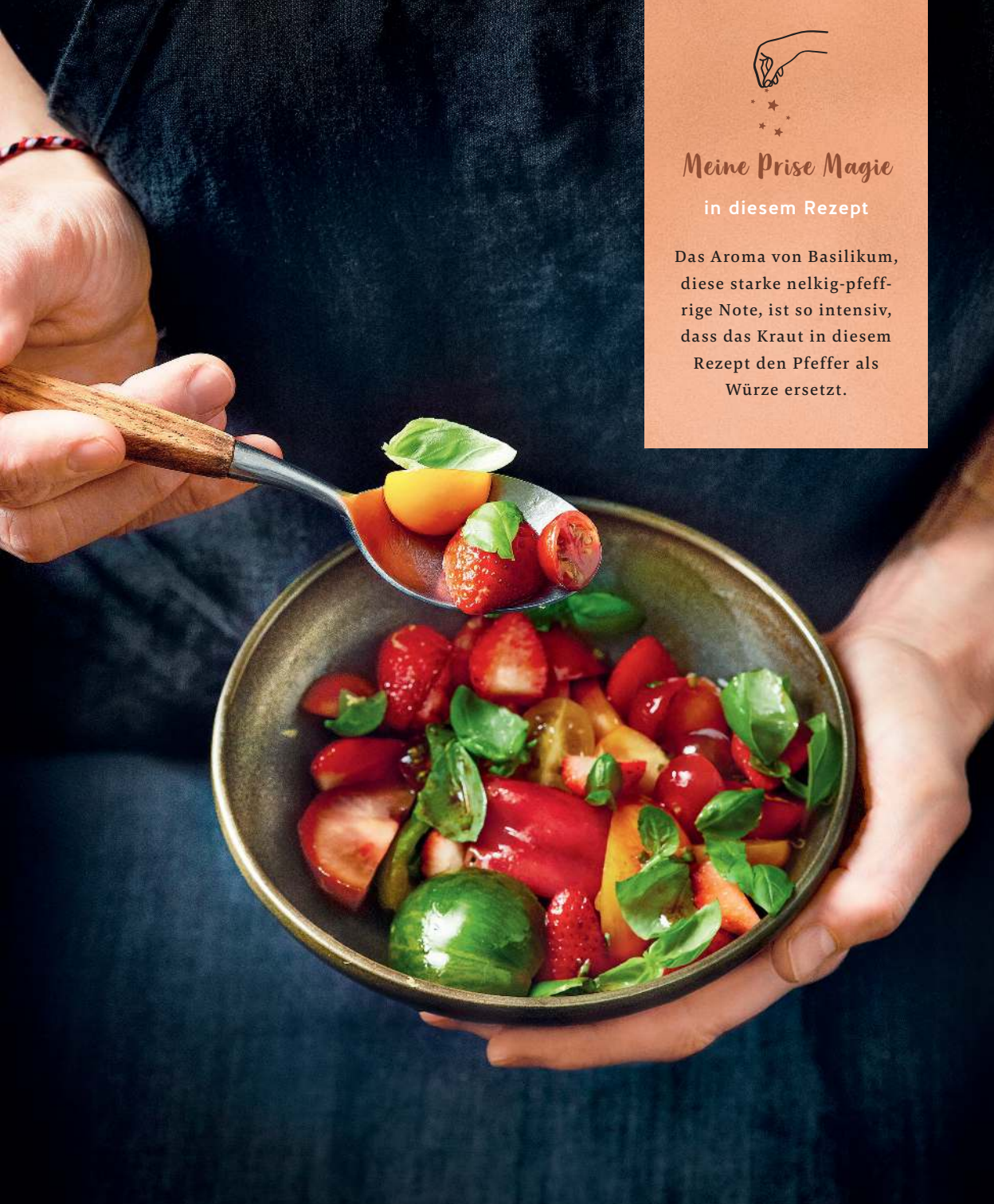
Warum sind Tomaten und Erdbeeren eigentlich eine so ideale, fast süchtig machende Kombination? Sie haben ein gemeinsames Geschmacksmolekül, nämlich das sogenannte Erdbeer-Furanon. Darum signalisiert uns unser Gehirn: »It's a perfect match!«, wenn wir beide zusammen essen.



Meine Prise Magie

in diesem Rezept

Das Aroma von Basilikum, diese starke nelkig-pfeffrige Note, ist so intensiv, dass das Kraut in diesem Rezept den Pfeffer als Würze ersetzt.



ERBSENPÜREE MIT ZITRONE UND OREGANO

5 Stängel Oregano (ersatzweise

½ TL getrockneter Oregano)

½ Bio-Zitrone

2 EL Rapsöl (ersatzweise

Sonnenblumenöl)

2 EL Olivenöl

400 g Erbsen (frisch oder TK)

½ TL Salz

–

Für 2 Personen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 290 kcal



Meine Prise Magie

für grüne Frische

Auch Minze und Erbsen ergeben ein perfektes »Flavour Match«. Also einfach mal den Oregano gegen frische Minze austauschen, und das Gericht bekommt einen erfrischenden Charakter, der toll zu Fisch und Meeresfrüchten passt.

1 Den Oregano waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und zusammen mit den Stängeln bereitlegen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in dicke Scheiben schneiden.

2 Eine Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Zitronenscheiben hineinlegen und wenden, wenn sie von einer Seite karamellbraun werden. Die Oreganostängel dazugeben, die Pfanne vom Herd nehmen und 3 Min. abkühlen lassen. Die Öle und etwa die Hälfte der Oreganoblätter dazugeben.

3 Etwa 1,5 l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Erbsen darin 1 Min. aufkochen, dann abgießen und dabei ca. 75 ml Kochwasser auffangen.

4 Das Zitronen-Oregano-Öl durch ein feines Sieb gießen und dabei sanft den Saft aus den Zitronen drücken (zwei Scheiben als Deko beiseitelegen).

5 Die Erbsen mit drei Viertel des Öles, dem Salz und etwas Kochwasser pürieren. So viel Kochwasser hinzufügen, bis ein cremiges Püree entsteht. Dieses gegebenenfalls mit Salz abschmecken, auf Tellern anrichten, mit dem restlichen Öl beträufeln, mit den beiseitegelegten Zitronenscheiben garnieren und mit den restlichen Oreganoblättern bestreuen.



Meine Zauberformel

für »Zero Waste«

Übrige Kräuterstängel von z. B. Rosmarin, Thymian, Basilikum, Lavendel, Estragon oder Bohnenkraut nicht wegwerfen, sondern in eine kleine Flasche stecken, mit qualitativ hochwertigem Öl aufgießen, verschließen und ziehen lassen. So entsteht ein magisches Geschmacks-Archiv hocharomatischer Kräuterwürzen, die Gerichten einfach und schnell eine besondere Note geben.



Flavour Pairing



VOM ZAUBER DER BESTEN KOMBINATIONEN





DIE ÄTHERISCH-FEINEN

Ätherisch-feine Kräuter sind das magische Finish für unsere Speisen. Sie verzaubern die Zutaten eines Gerichts geschmacklich fantastisch und regen mit ihren Aromen unsere Sinne an. Wer dies mit wem am besten kann? Bitteschön:

GESCHMACKSZAUBER GANZ NAH

Die meisten Kräuter mit vorwiegend ätherisch-feinen Geschmackskomponenten wachsen quasi vor unserer Haustür: **Petersilie** hat wohligh-waldige Töne und eine besänftigende Süße. Sie lässt sich gut mit anderen Kräutern kombinieren und passt perfekt zu Blumenkohl, Nüssen und auch Bananen. **Schnittlauch** bringt feine Herzhaftigkeit und erfrischt leicht schwefelige Töne wie in Fisch, Kaviar, Eiern und Kartoffeln. **Dill** hat bitter-süßlich erfrischende Aromen und eine beruhigende Wirkung. Er betont grasige Akzente in Gurken, Wassermelone, Bohnen und Kürbis, kontert Aprikosen und beflügelt mit feinen Kiefernnoten dunkle Schokolade. **Dillsamen** geben süß-ätherische Nuancen an indische Dals. **Kerbel** passt mit seinen subtilen Anis-Noten perfekt zu Kartoffeln und milden Fisch- oder Fleischarten oder zu Roter Bete und Tomaten. **Estragon**

betört mit eleganten Anis-Noten und süßlich herber Tiefe. Er begleitet Fisch, Fenchel, Kohlrabi, zähmt die Schärfe im Senf, erfrischt die Bitterkeit von Artischocken und bringt feine Pfeffrigkeit zu Tomaten.

WÜRZWUNDER AUS DEM SONNIGEN SÜDEN

Basilikum – wir kennen und lieben ihn, den duftenden Impuls meiner Jugend. Denn er bringt spannende Noten von Zitrone, Eukalyptus, Nelke und Pfeffer. Wunderbare Kombinationen dazu: natürlich Tomaten, aber auch Aprikosen und Erdbeeren. Milchprodukte und Kokos passen ebenfalls perfekt zu Basilikum. Sein Wein-Kumpel ist ein Gavi.



SPANNENDE EXOTIK AUS ASIEN UND DEM ORIENT

Koriander verbindet die Welt und spaltet sie zugleich – mit seinem wirklich sehr ausgeprägten Geschmack. Sein grasiggrün anmutendes Aroma mit feinen Zitrus- und Heu-Tönen harmoniert aber perfekt mit Kartoffeln, Tomaten, Kokos, Erdnuss, Mango, Ziegenkäse und Buchweizen. **Minze** erfrischt mit ihren unterschiedlichen Aromen und dem enthaltenen Menthol. Dies passt zu Lamm, Melone, Blumenkohl, Dill, Erbse, Gurke und dunkler Schokolade.

KÜRBIS-DILL-STRUDEL MIT JOGHURT

200 g Kürbisfruchtfleisch
(z. B. Hokkaido, Butternut, Muskat)
1 kleines Bund Dill
½ Bio-Zitrone
Zimtpulver
75 g gemahlene Nüsse
(z. B. Pekannuskerne
oder Mandeln)
Meersalz
2 EL brauner Zucker (ersatzweise
Chiliflocken; nach Belieben)
2 EL Olivenöl
150 g griechischer Joghurt
2 Blätter Filoteig
40 g gehackte Nusskerne
(nach Belieben)

—

Für 2 Personen
20 Min. Zubereitung
15 Min. Backen
Pro Portion ca. 600 kcal

1 Den Backofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Kürbisstück bei Bedarf schälen und grob in eine Schüssel raspeln. Den Dill waschen, trocken schütteln und Spitzen und feine Stängel hacken. 1 EL Dill beiseitelegen, den Rest zum Kürbis geben. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale zum Kürbis reiben und den Saft dazu-pressen. 1 Prise Zimt und die gemahlene Nüsse ebenfalls in die Schüssel geben.

2 Je nach Wunsch kann der Strudel nun eher herzhaft oder eher süß werden. Für einen herzhaften Strudel 1 kräftige Prise Meersalz, 1 Prise Chiliflocken und Öl zum Kürbis geben. Für einen süßen Strudel nur 1 kleine Prise Salz, 2 EL Zucker und Öl zum Kürbis geben. Die Kürbismasse gut vermengen.

3 1 EL vom Joghurt und 3 EL Wasser in eine kleine Schüssel geben und verrühren.



Mit seiner Frische und feinen Süße ergänzt Dill grasig-frisch Schmeckendes. Dieses Geschmacks-Glück entsteht auch bei der klassischen Kombi Gurken und Dill. Wer wilde Flavour-Pairing-Magie schmecken möchte, probiert einen Banana-Dill-Split: Vanille-Eis, Banane, geschmolzene Edel-Bitterschokolade – bestreut mit Dillspitzen.



4 Jeweils 1 Blatt Filoteig mit der Hälfte der Joghurt-Wasser-Mischung bestreichen. Die Hälfte der Füllung entlang der langen Seite des Filoblattes wie eine Wurst verteilen, sodass jeweils rechts und links ca. 4 cm frei bleiben. Den Teig rechts und links überklappen und dann die Füllung stramm einrollen. Strudel auf das Backblech setzen und mit der Joghurt-Wasser-Mischung bepinseln.

5 Die Strudel nach Belieben mit den gehackten Nüssen bestreuen und im heißen Backofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.

6 Restlichen Joghurt cremig rühren, auf zwei Teller verteilen, nach Belieben mit etwas Honig beträufeln, die Strudel daneben anrichten und zum Schluss mit dem restlichen Dill bestreuen.

ZAUBERN IST DAS NEUE KOCHEN



*Endlich Kräuterzeit! Da wird die Küche
zum magischen Ort:*

Magic Cooking – Kräuterküche ist wie ein Spaziergang durch Wiesen und Felder: weckt die Fantasie, macht Lust auf Frisches, Neues – und zaubert mit würzigem Grün pure Lebens- und Geschmacksfreude auf die Teller. Feenleichte Rezepte mit viel Gemüse und auch mal Fleisch und Fisch lassen fade Zeiten ganz einfach verschwinden und wecken die Aromenzauberin in dir!



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8453-5



€ 14,99 [D]

www.gu.de