

tanja
grandits

kräuter

vierzig kräuter und hundertvierzig rezepte



tanja
grandits

kräuter

vierzig kräuter und hundertvierzig rezepte

inhalt

6	vorwort
10	kräuter in der küche
16	milde
24	süße
32	zitrusartige saure
40	anisartige
46	bittere herbe
54	würzige
70	blüten

rezepte

76	aperitif
103	salat
133	suppe
161	fisch
187	fleisch
213	vegetarisch
245	dessert
273	gebäck
301	getränke
323	basics
348	rezeptverzeichnis

Sämtliche Rezepte sind, sofern nicht anders vermerkt, für 4 Personen berechnet.

Kräuter, mein geliebtes Grün! Am liebsten hätte ich einen riesengroßen Kräutergarten. Einen mit Beeten, Feldern und Gewächshäusern, um großzügig all meine geliebten Kräuter anzubauen. Kräuter wachsen zu sehen, sie zu pflegen und zu ernten bereitet mir einfach pure Freude. Und bis mein Wunschkräutergarten Wirklichkeit ist, schenkt mir mein kleines Gartenreich mit Pflanzsäcken und Kübeln Inspiration und unglaubliche Geschmackswelten.

Es ist aufregend, die Phasen des Wachstums zu begleiten, vom zarten Keimling bis zur prachtvollen Staude. Voller Staunen entdeckt man, wie die kleinen Blätter ganz anders schmecken als die ausgewachsenen, welcher duftigen Geschmack die Blüten haben und wie auch Stiele, Wurzeln und Samen eine köstliche Verwendung finden.

Für die Fotografien zu diesem Buch hätten wir keinen besseren Zeitpunkt wählen können: Alle Kräuter vor und hinter dem Haus standen in vollem Saft, und ich konnte für jedes Bild und jedes Gericht einfach das knackig-frische Grün ernten und sofort verwenden. Viele der Gerichte sind so ganz spontan im Garten entstanden und haben den Weg in die Küche und ins Buch gefunden.

Ich bin stets auf der Suche nach neuen Geschmacksnuancen und ihren Kombinationen. Gerade deswegen bereichern Kräuter meine Küche schon seit jeher auf wunderbare Weise. Ihre ätherischen Öle, ihr zartes Knacken und ihr sagenhaftes Spektrum an Grüntönen bringen Vitalität, Frische und eine wohltuende Unbeschwertheit in mein Essen. Sie sind meine ständige Inspiration für etwas aufregend Neues.

Bei der Auswahl der Kräuter bin ich von meinen liebsten Gewächsen ausgegangen und habe sie Geschmacksfamilien zugeordnet. Ihr Aroma reicht von mild-grasig über süß und sauer bis hin zu würzig-scharf. Das Kräuterbuch ist ein kleiner Leitfaden, ein Wegweiser durch mein grünes Geschmacksparadies. Kräuter verzaubern und beleben in einem Maß, wie es nur ganz wenige Zutaten können. Sie sind mein wertvolles Pendant zu den warmen und erdigen Gewürzen, sie sind bei mir in allen Bereichen der Küche vertreten und das Geheimnis meiner Gerichte – vom Apéro-Snack über Vorspeisen, Fisch, Fleisch bis hin zu den Desserts und Getränken.

Am allerliebsten mag ich den rohen, puren Geschmack der kleinen grünen Helden. Deshalb verwende ich sie gerne nur gezupft oder grob geschnitten und liebe es, sie sehr großzügig und am besten Händevoll einzusetzen. So entstehen Geschmacksexplosionen voll von erfrischenden Aromen, jeder Bissen ist eine Freude und keiner gleicht dem anderen. Was für ein Erlebnis auch, in Ölen, Saucen & Co. ihr ganzes prächtiges Bouquet und ihre volle Farbkraft herauszukitzeln.

Die Farbe Grün ist die Farbe der Mitte. Sie ist die Farbe des Frühlings, der Zufriedenheit und der Lebendigkeit. Dies alles liegt mir und meinem Wesen sehr nahe und es ist mir eine große Freude, im kräuterbegrüntem Alltag aus der Fülle der Natur Geschmack, Vitalität und Lebensfreude zu tanken.

Viel Spaß in meiner grünen Küchenwelt der Kräuter!
Ihre Tanja Grandits



ernten

Idealerweise erntet man Kräuter am Vormittag, bevor sie der Sonne ausgesetzt sind. Dann sind sie frisch und voller Saft. Nach Möglichkeit immer an regenfreien Tagen ernten.

Wer Kräuter kauft, findet die beste Qualität auf dem Markt. Man erkennt sie an einer frischen Schnittfläche und einem angenehmen Geruch. Viele Kräuter werden auf dem Markt oder im Laden sogar im Topf angeboten. Damit hat man einen perfekten Vorrat für längere Zeit.

waschen

Kräuter aus dem Garten können etwas staubig sein und sollten nach der Ernte sanft ausgeschüttelt werden. Wenn das nicht reicht, vorsichtig mit kaltem Wasser abbrausen. Dann entweder von Hand trocken schütteln oder in einem Sieb trocken schwenken. Empfindliche Kräuter können vorsichtig von Hand in einem Tuch trocken getupft werden.

aufbewahren

Einmal geerntete Kräuter lassen sich nur bedingt aufbewahren und sollten darum so bald wie möglich verwendet werden. Müssen sie trotzdem gelagert werden oder bleibt etwas davon übrig: einfach in ein feuchtes Tuch einschlagen und in einer luftdicht schließenden Kunststoffdose im Kühlschrank aufbewahren.

verarbeiten

Ich mag es, wenn Kräuter nicht zu klein geschnitten werden; oft zupfe ich sie sogar einfach über ein Gericht. So hat man beim Daraufbeißen ihr volles Aroma.

Ich brate oder frittiere sie gerne kurz in Öl, so hat man einen schönen Kräuterknusper, der überraschend anders schmeckt als das rohe Kraut.

Oft mixe ich sie auch mit den flüssigen Zutaten eines Rezepts und füge sie der Masse oder dem Teig hinzu. So bekommt zum Beispiel ein Briocheteig plötzlich ein Petersilienaroma und eine tolle grüne Farbe.

Stark aromatische Kräuter wie Salbei, Majoran oder Rosmarin vertragen die Hitze und können direkt im Ofen oder in der Pfanne mitgekocht und gebraten werden. Kräuter wie Basilikum, Kerbel, Schnittlauch oder Koriander sind da etwas empfindlicher. Damit sich ihre feinen ätherischen Öle nicht verflüchtigen, immer erst vor dem Servieren zum Gericht geben. Dafür darf es dann für ein schönes Aroma eine große Handvoll sein!

konservieren

Kräuter lassen sich auf verschiedene Arten haltbar machen. Als Pesto verarbeitet, halten sie sich im Kühlschrank sehr gut. Einfach darauf achten, dass das Pesto immer gut mit Öl bedeckt ist.

Am liebsten verarbeite ich Kräuter zu einem Öl. Dafür die Kräuter kurz blanchieren, dann mit Öl fein mixen, etwas ziehen lassen und durch ein feines Sieb oder einen Kaffeefilter abpassieren. So entstehen aus Basilikum oder Petersilie hocharomatische grüne Kräuteröle.

Und wer aus ihnen einen feinen Sirup herstellt, der kann die sommerliche Kräuterkraft sogar bis in die kalten Monate retten.

Es eignen sich nicht alle Kräuter zum Trocknen, aber jene mit harten Stielen wie zum Beispiel Rosmarin, Salbei, Thymian, Verveine oder Minze können problemlos im Backofen bei 30 Grad, im Dörrapparat oder auf einem feinen Holzgitter getrocknet werden. Einmal trocken, kann das Kraut in einem luftdicht verschlossenen Gefäß aufbewahrt werden und nach Bedarf als Ganzes mitgekocht werden.

mönchsbar



borretsch



erdbeerspinat

mönchsbar

Er ist nichts für den eigenen Garten, es sei denn, Sie wohnen im Tessin oder in Norditalien, wo der Mönchsbar auf Salzwiesen wächst. Auch als Hirschhornwegerich oder Krähenfußwegerich bekannt, war er lange in Vergessenheit geraten und erlebt zurzeit (zu Recht!) einen regelrechten Boom. Aromatisch spannt er den Fächer weit auf: von säuerlich, salzig bis bitter. Und dabei aber doch mild!

Ich mag ihn, weil er so knackig und frisch ist, und esse ihn gleich roh. Er kann aber auch kurz angedünstet werden. Als Salatpflanze passt er natürlich zu ebendiesen, vor allem zu Salaten mit Gurke oder zu Blattsalaten. Er harmoniert aber auch mit Fisch und Meeresfrüchten und natürlich als grüne Zugabe zu Pastagerichten.

Weil Farbe und Aroma oft Hand in Hand gehen, passt der grüne Mönchsbar zu frischem Dill, Gewürzfenchel und Petersilie.

borretsch

»Gurkenkraut« sagt man und meint damit Borretsch. Diese Bezeichnung kommt nicht von ungefähr: Borretsch schmeckt frisch und gurkig. Borretsch ist ein Raublattgewächs, seine Blätter haben eine haarige, leicht borstige Oberfläche. Im Umgang sind sie aber gänzlich unkompliziert. Die Blätter einfach immer frisch ernten, bevor man sie in der Küche verwendet. Die jungen Blätter sind ein schönes Kraut, um Salate, Saucen und Suppen zu würzen. Die großen, ausgewachseneren Blätter schmecken toll, wenn man sie als Spinat kocht oder knusprig in Öl ausbackt.

Borretsch gedeiht in unseren Gärten ganz wunderbar und wird bis zu 1 Meter hoch. Er sorgt dafür, dass schwere Böden gut und tief durchwurzelt werden. Und weil seine Blätter üppig behaart sind, meiden ihn die Schnecken, wodurch er neben Kohlgewächse gesetzt Schädlinge abwehrt.

Sobald die Pflanze genügend Sonne vom Himmel geschickt bekommt, verfärben sich ihre Blüten von zartem Pink zu Blau und nehmen dabei geradezu die Farbe des Himmels an. Die sternförmigen Blüten sind im Sommer eine tolle Garnitur. Das kleine, feine Detail, das auf dem Teller den großen Unterschied macht. Kein Wunder also, dass Borretsch auch »Himmelsstern« heißt!

erdbeerspinat

Obwohl er eine schöne Delikatesse aus dem Bauerngarten ist, ist Erdbeerspinat etwas in Vergessenheit geraten. Lassen Sie sich vom Namen nicht in die Irre führen: Weder Blätter noch Beeren schmecken nach Erdbeeren. Der Name hat wohl mit dem Aussehen zu tun, denn in den Blattachsen wachsen rote, saftige Früchtchen, die mit ihrem schönen Aussehen an Erdbeeren erinnern, dabei aber wenig aromatisch sind: In Salsas und zu Fleisch kommen die Beeren aber trotzdem zur Geltung.

Die Pflanze ist einjährig und kann je nach Witterung zügig wachsen: Schon nach sechs bis sieben Wochen kann geerntet werden. Dabei wird sie bis zu 80 Zentimeter hoch.

Ich schätze die rohen Blätter des Erdbeerspinats in knackigen Gemüsegerichten. Er ist aber auch eine überraschende Zugabe zu Salaten, passt zu Fisch und Meeresfrüchten. Mit seinem leicht grasig-säuerlichen Aroma ist er im Sommer eine schöne Alternative zu Spinat.

Aromatisch findet der Erdbeerspinat seine Ergänzung in Rucola, Sauerampfer oder Gewürzfenchel. Höchste Zeit also, den hübschen Erdbeerspinat im Gemüsebeet und in der Küche wiederzuentdecken!



liebstöckel quinoa cracker

Quinoa im Gemüsefond weich kochen, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist. Mit Salz und Liebstöckel abschmecken und im Cutter kurz mixen, sodass die Quinoakörner noch sichtbar sind. Die noch warme Masse auf Silikonmatten oder Backpapier dünn ausstreichen und im 90 Grad warmen Backofen 2–3 Stunden trocknen lassen. Dabei die Ofentür einen kleinen Spalt offen lassen.

Die knusprige Masse in Cracker brechen und sofort genießen oder luftdicht verschlossen aufbewahren.

100 g Quinoa
300 ml kräftiger Gemüsefond
1 Msp. Salz
2 EL gehackter Liebstöckel



Der nussige Geschmack von Quinoa begeistert mich immer wieder aufs Neue. Egal ob als Salat, Beilage oder Crunch – das gesunde Korn schmeckt einfach lecker.



karotten passionsfrucht salat mit ajowan und rotem basilikum

Alle Zutaten für das Dressing gut verrühren.

Die Karotten in sehr dünne Scheiben hobeln und kurz in Eiswasser legen. Abgießen und mit dem Dressing marinieren.

Den Karottensalat anrichten und die roten Basilikumblätter sowie die Basilikumblüten darübergeben.

Dressing

- 8 Passionsfrüchte
- 1 unbehandelte Zitrone, Saft und abgeriebene Schale
- 2 EL Ahornsirup
- ½ TL Ajowan, geröstet und gemörsert
- 6 EL Olivenöl
- Fleur de Sel
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Salat

- 400 g bunt gemischte Karotten (z. B. Burgunder, Pfälzer, Küttiger)
- 1 Bund roter Basilikum Basilikumblüten



Diese alten Karottensorten haben es mir angetan. Ihr Geschmack ist unglaublich aromatisch, und das Farbenspiel ist ein Traum.



tintenfisch

dill-gebacken mit radieschen spinat

Die Tintenfischtuben längs halbieren und mit einem scharfen Messer auf der Innenseite rautenförmig einschneiden. Das Mehl mit allen Gewürzen und dem Dill mischen und die Tintenfischhälften darin wenden, bis sie mit der Mehlmischung vollständig bedeckt sind. Im 170 Grad heißen Öl etwa 2 Minuten knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und schräg aufschneiden.

Für den Radieschenspinat die Radieschen vom Grün befreien und in feine Scheiben schneiden. Einige Radieschenscheiben in Eiswasser zur Seite legen. Rote-Bete-Saft mit Gemüsefond und Himbeeressig aufkochen. Salz und Zucker dazugeben und die Butterwürfel einmischen. Die Radieschenscheiben dazugeben und etwa 2 Minuten köcheln lassen.

Das Olivenöl erhitzen, die Frühlingszwiebel darin anbraten. Die Radieschenblätter dazugeben und 1 Minute mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den »Spinat« auf Teller geben und die glasierten Radieschenscheiben sowie den Tintenfisch darauf anrichten. Die rohen Radieschenscheiben und den Dill darauf verteilen.

Tintenfisch

- 3 große Tintenfischtuben, geputzt
- 2 EL Mehl
- 2 Msp. Anis, gemahlen
- ¼ TL gemahlener Pfeffer
- ½ EL Zwiebelpulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Salz
- 2 EL fein gehackter Dill
- Öl zum Frittieren (z. B. Sonnenblumenöl)

Radieschenspinat

- 2 Bund Radieschen mit Grün, gewaschen
- 100 ml Rote-Bete-Saft (Randensaft)
- 50 ml Gemüsefond
- 1 EL Himbeeressig
- 1 Prise Zucker
- 40 g kalte Butter, in Würfel geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 1 Frühlingszwiebel, gewaschen und fein gewürfelt
- 1 Bund Dill, gezupft



lammrücken mit estragon honig, erbsen und bergkäse flan

Die Erbsen in Salzwasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Das Olivenöl erhitzen, die Frühlingszwiebel dazugeben und kurz anschwitzen. Die Erbsen dazugeben und abschmecken.

Für den Flan den Rahm mit Estragon und Salz aufkochen und mit dem Mixstab durchmischen. Durch ein feines Sieb passieren, den Käse und die Eier unterrühren. Die Masse in gefettete Silikonformen (4 cm Durchmesser) füllen. Bei 190 Grad im Backofen im Wasserbad 12 Minuten stocken lassen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Olivenöl ringsherum anbraten. Auf ein Blech legen und mit dem Estragonhonig einstreichen. Im 80 Grad heißen Backofen 30 Minuten garen. Herausnehmen, die Ofentemperatur auf 180 Grad erhöhen und das Fleisch 6 Minuten erhitzen.

Das Fleisch aufschneiden und mit den Erbsen, dem Flan, den Estragonblättern und Pistazienbröseln anrichten.

Erbsen

- 300 g frische Erbsen, ausgelöst
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- 1 Frühlingszwiebel, gewaschen und fein gewürfelt

Flan

- 330 ml Rahm (Sahne)
- 1 Bund Estragon, mit Stiel grob geschnitten
- 90 g Bergkäse (Cironé), gerieben
- 3 Eier
- Olivenöl für die Formen

Lammrücken

- 2 Lammrücken à 400 g, längs halbiert
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Estragonhonig (siehe Basics Seite 333)
- 1 Bund Estragon, gezupft
- 4 EL Pistazienbrösel (siehe Rezept Petersfisch mit Minzöl Seite 177)



grünteer linsen curry mit schnittknoblauch und koriander falafel

Für das Curry Ingwer, Zitronengras, Koriander, Knoblauch, Limettenblätter und Currypaste im Öl andünsten, mit der Kokosmilch ablöschen, Chili und Grünteer dazugeben und alles 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Durch ein Sieb streichen. Linsen, Spinat und Schnittknoblauch dazugeben. Einmal aufkochen und abschmecken.

Für die Avocadocreme Limettensaft und -schale mit Zucker und Grünteer aufkochen, wenig einkochen. Crème fraîche und Koriandersamen einrühren und 5 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb streichen. Das Avocadofleisch mit der Limettencreme mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Curry in Schalen anrichten, Avocadocreme und Falafel daraufgeben und die Schnittknoblauchblüten darüberstreuen.



Vegetarische Currys gehören zu meinen absoluten Lieblingsgerichten. Vor allem, wenn Fabian, mein zweiter Sous-chef, sie kocht. Er ist ein absoluter Currymaster, seine Kombinationen sind unschlagbar. Solche ›Löffelgerichte‹ tun einfach gut, deshalb gibt es Currys auch oft als Mitarbeiteressen.

- Curry**
- 1 EL gehackter Ingwer
 - 2 Stangen Zitronengras, gehackt
 - einige Korianderstängel mit Wurzeln
 - 1 Knoblauchzehe, geschält und geviertelt
 - 5 Limettenblätter, getrocknet
 - 1 TL grüne Currypaste
 - 1 EL Erdnussöl
 - 600 ml Kokosmilch
 - 2 grüne Chilis, entkernt und fein gehackt
 - 4 EL Grünteerblätter
 - Salz
 - 250 g Berglinsen, gekocht
 - 200 g Blattspinat
 - 1 Bund Schnittknoblauch, schräg in feine Scheiben geschnitten, die Blüten beiseitelegen

- Avocadocreme**
- 1 Limette, Saft und abgeriebene Schale
 - 2 TL Zucker
 - 2 TL Grünteer
 - 1 TL Koriandersamen
 - 1 EL Crème fraîche
 - 1 reife Avocado
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Falafel nach Rezept Seite 83



aprikosen pistazien tartelette mit rucola

Alle Zutaten für den Boden zunächst mit 60 g Mehl mischen, ohne zu verkneten. Dann das restliche Mehl darunterkneten. In Folie gewickelt 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig 3 mm dünn ausrollen und 10 gebutterte Förmchen von 6 cm Durchmesser damit auskleiden. Bei 165 Grad 12 Minuten blind backen.

Alle Zutaten für den Sirup bis auf die Aprikosen aufkochen. Dann mit den Aprikosenhälften vakuumieren und bei 85 Grad Dampf oder im Wasserbad garen.

Milch und Rucola fein mixen und durch ein feines Sieb passieren.

Rucolamilch und Pistazienpaste aufkochen und die ausgedrückte Gelatine sowie Glukose darin auflösen. In 3 Teilen mit dem Schneebesen in die Schokolade einrühren. Mit dem Pürierstab den Rahm untermixen. Die Pistaziencreme in einen Spritzsack füllen und kalt stellen.

Boden

120 g zimmerwarme Butter
½ TL Salz
90 g Puderzucker
30 g gemahlene Mandeln
1 kleines Ei
235 g Mehl

Aprikosen

375 ml Wasser
80 g Zucker
200 g Passionsfruchtpüree
60 g Ahornsirup
1 TL Kardamom
12 Aprikosen, halbiert und entkernt

Rucolamilch

175 ml Milch
30 g Rucola (3 Bund), kurz in Salzwasser blanchiert und abgeschreckt

Pistazien-Rucola-Creme

180 ml Rucolamilch
30 g Pistazienpaste
2 Blatt Gelatine, eingeweicht
7 g Glukose
255 g weiße Schokolade, geschmolzen
300 ml Rahm (Sahne)

100 g Aprikosenmarmelade
12 kleine Meringue (Baiser)
1 Handvoll Rucolablätter
Puderzucker



zitronenthymian sablés

Butter mit ausgekratztem Vanillemark und Thymian mischen. Eigelb, Zucker, Mandelmasse und Zitruschalen in der Küchenmaschine mit dem Schneebesen aufschlagen.

Mehl, Backpulver und die Buttermischung dazugeben und mit dem Thymianöl sowie Fleur de Sel zu einem Teig verkneten.

In Folie verpackt 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. 5 mm dick ausrollen, ausstechen oder zuschneiden und bei 165 Grad 13–15 Minuten backen.

Die Sablés halten sich, luftdicht verpackt, mehrere Wochen.

- 85 g Butter, kalt, in Würfel geschnitten
- 1 Vanilleschote
- 2 EL gehackter Zitronenthymian
- 2 Eigelb
- 75 g Zucker
- 30 g Mandelmasse, roh
- 1 Limette, abgeriebene Schale
- 1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale
- 225 g Mehl
- 8 g Backpulver
- 30 g Thymianöl (siehe Basics Seite 329)
- 1 Prise Fleur de Sel



Die Sablés sind lecker zu Tee oder Kaffee, aber auch zerbröseln ein toller Crumble für Desserts.



basilikum zitronen pesto

- 120 g Basilikumblätter
- 180 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 2 unbehandelte Zitronen, fein abgeriebene Schale
- 1 Prise Fleur de Sel
- 1 Prise Anispulver

Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einer feinen Peste pürieren.

Das leichte Pesto eignet sich bestens zum Zubereiten von Gebäck (siehe Rezept Pesto-Pistazien-Cantucci Seite 81)

brunnenkresse haselnuss pesto

- 150 g Brunnenkresse, ohne grobe Stiele
- 60 g Haselnüsse, geröstet
- 80 g Haselnussöl
- 80 g Sonnenblumenöl
- 2 Prisen Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Kardamom, gemahlen

Die Brunnenkresse in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und kalt abschrecken. In einem Küchentuch gut ausdrücken und mit den restlichen Zutaten fein mixen.

Ich liebe dieses herbe, leicht bittere Pesto, vor allem zu Fisch und Meeresfrüchten.

liebstöckel salsa

- ½ Bund Liebstöckel, gezupft
- 1 Bund Petersilie, gezupft
- ½ Bund Schnittknoblauch, fein geschnitten (oder 1 Knoblauchzehe)
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 3 EL Apfelessig
- 2 Scheiben Toastbrot ohne Rinde, gewürfelt
- ½ TL brauner Zucker
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Alle Zutaten im Cutter mixen und abschmecken.

Die Salsa passt toll zu gegrilltem Fleisch, Gemüse und allen Kartoffelgerichten.

petersilien walnuss pesto

- 150 g Petersilienblätter
- 40 g Walnüsse, leicht geröstet
- 50 ml Walnussöl
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 2 Prisen Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Nelkenpulver

Die Petersilie im kochenden Salzwasser kurz blanchieren und kalt abschrecken. In einem Küchentuch gut ausdrücken und mit den restlichen Zutaten fein mixen.

Das Pesto passt toll zu Gnocchi und Pastagerichten.

rucola pistazien pesto

- 300 g Rucola
- 50 g Pistazien, geröstet und grob gehackt
- 200 ml Rapsöl
- 1 große Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Muskatnuss

Den Rucola in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und kalt abschrecken. In einem Küchentuch gut ausdrücken und mit den restlichen Zutaten fein mixen.

Passt wunderbar zu Risotto und Pastagerichten. Sein leicht herber Geschmack rundet auch eine Kartoffelsuppe toll ab.

rezeptverzeichnis

348

aperitif

Estragon-Macadamianüsse, geröstet 95
Haselnuss-Fenchel-Crunch mit Rosmarin 101
Kichererbsen, frittiert, mit Minze 93
Koriander-Falafel mit Minz-Guacamole 83
Kräuter-Grüntee-Tempura 77
Liebstöckel-Quinoa-Cracker 79
Omelett, gerollt, mit Sake und Koriander 97
Palmkohl-Chips mit Algen-Estragon-Salz 89
Parmesan-Thymian-Crunch 85
Pesto-Pistazien-Cantucci 81
Petersilien-Pfeffer-Brioche mit
Erbsen-Hummus 87
Radieschenbrot mit Shiso, Quark und
Himbeersenf 99
Wassermelone mit Rose und Rosmarinessig 91

salat

Artischockensalat mit
Salbei und Fourme d'Ambert 123
Bohnen-Röstschalotten-Salat mit Estragon und
Haselnüssen 121
Grüner Papayasalat mit Pistazien und
Gewürzfenchel 117
Grüner Tomatensalat mit Sauerampfer und
Ziegenkäse 119
Gurken-Sesam-Salat mit Kapuzinerkresse und
Fenchelblüten 111
Karotten-Passionsfrucht-Salat mit Ajowan und
rotem Basilikum 115
Kräuter-Pinienkern-Salat mit
Löwenzahn und Zimtöl 113
Perlgraupen-Birnen-Salat mit Brunnenkresse 105

Radicchio-Granatapfel-Salat mit
Sumach und Shiso 125
Röstkartoffel-Rucola-Salat mit Cashewpesto 127
Spinat-Brot-Salat mit
Fenchelöl und Bergkäse 107
Tomaten-Gersten-Salat mit
Chili und Bronzefenchel 131
Weißkohl-Apfel-Salat mit
Kreuzkümmel und Thaibasilikum 129
Wurzelgemüsesalat mit
Melisse und Kardamom 109

suppe

Brunnenkresse-Piment-Suppe mit
Pistazien-Gremolata 157
Dill-Dashi mit Jakobsmuscheln und Fenchel 149
Erbsen-Estragon-Suppe mit Pecorino-Flan 147
Frühlingszwiebel-Thymian-Tee mit
Grießknödeln 139
Gurken-Buttermilch-Lassi mit Sauerampfer 135
Karotten-Roibusch-Lassi mit
Taschenkrebs und Koriander 143
Kürbis-Kokos-Suppe mit
Crevettenknödeln und Fenchelblüten 155
Paprika-Rosmarin-Essenz mit Safran-Frittata 137
Röstzwiebelessenz mit
Limettenblättern und Sesamtofu 145
Rote-Bete-Basilikum-Suppe mit
Kokos-Chutney 141
Selleriesuppe mit Salbei und Roquefort 151
Tomaten-Amarant-Suppe mit
Schafskäse und Bronzefenchel 153
Wassermelonen-Gazpacho mit Basilikumöl 159

fisch

- Crevetten-Dim-Sum im Pfefferblatt-Dampf mit Misosalsa 179
- Estragon-Linguine mit Vongole und Schnittknoblauch 185
- Forellen-Kardamom-Ceviche mit Fenchel und Zitrone 171
- Heilbutt mit Kräuter-Crumble, Mönchsbart und Kerbel-Hummus 181
- Jakobsmuschel-Limetten-Tataki mit Petersilienwurzel und Minzöl 163
- Lachs-Orangen-Sashimi mit Karotten-Taboulé und Aniskraut 169
- Petersfisch mit Minzöl, Karotten und Pistazienbröseln 177
- Saibling Sake-mariniert mit Rettich und Zitronengrasöl 165
- Tintenfisch Dill-gebacken mit Radieschenspinat 183
- Wolfsbarsch in Grüntee-Salzkruste mit Mitsuba-Pesto 175
- Zander mit Rosmarinhonig und Rösttopinambur 173
- Zander Verveine-gebeizt mit Zucchini und Grüntee-Joghurt 167

fleisch

- Berglamm-Karree im Thymianheu 195
- Entenbrust mit Wacholderlack, Shiso-Gerste und Hibiskuszwiebeln 193
- Kalbsfilet mit Salbeiöl, Navetten und Haselnusskrokant 205
- Kalbshaxenscheiben Lorbeer-geschmort mit Cassis-Perlzwiebeln 211
- Kalbsrücken mit Pistazien-Polenta und Estragonöl 199
- Lammhaxe Kardamom-geschmort mit Ysop und Kräuter-Couscous 203
- Lammrücken mit Estragonhonig, Erbsen und Bergkäse-Flan 191
- Maispoularden-Limetten-Curry mit Sellerie und Thaibasilikumöl 207
- Rehnüsschen mit Basilikum-Quinoa und Rote-Zwiebel-Relish 201
- Rindsfilet-Tataki mit Ramennudeln und Pandanblatt-Sud 189
- Rindstatar mit Kaffeeöl, Roter Bete und Shiso 197
- Tafelspitz mit Wasabi-Vinaigrette und Sauerampfer-Creme 209

vegetarisch

- Anis-Tomaten mit Burrata und Duftnessel 231
- Erbsegerste mit Minze und Miso-Hollandaise 223
- Erdnuss-Majoran-Krokette mit
Avocado und Shiso 233
- Frühlingszwiebel-Rosmarin-Quiche mit
Schafskäse 235
- Grüntee-Linsen-Curry mit
Schnittknoblauch und Koriander-Falafel 237
- Gurken-Basilikum-Curry mit Anis-Tapioka 219
- Ochsenherztomate, gebacken, mit
Erdbeerspinat und Ziegenkäse 227
- Pistazienpolenta mit Steinpilzen und Aniskraut 241
- Reispapierrollen mit Minze,
Büffelricotta und Mönchsbar 229
- Ricotta-Basilikum-Gnocchi mit Mönchsbar 217
- Rucola-Mokka-Risotto mit Bergkäse-Crunch 221
- Spinat-Tagliatelle mit Dill und Limette 239
- Ziegenkäse-Oregano-Küchlein mit
Limetten-Guacamole und Brunnenkresse 243
- Zucchini Blüten-Schnitzzwiebel-Pakorras 225
- Zucchini-Mitsuba-Frittata mit Korianderblüten 215

dessert

- Aprikosen-Pistazien-Tartelette mit Rucola 255
- Dillsorbet mit Mango und Macadamia-Crunch 253
- Erdbeer-Kardamom-Creme mit Shiso-Espuma 271
- Erdbeer-Rhabarber-Tarte mit
Limettenblatt-Krokant 247
- Estragon-Olivenöl-Lolli mit weißer Schokolade 261
- Fruchtsalat mit Basilikum-Minze-Sirup 265
- Limetten-Basilikum-Eismousse mit Meringue 269
- Pistazien-Verveine-Creme mit Apfelschaum 249
- Sauerampfer-Granité mit Joghurtmousse 259
- Schokoladen-Koriander-Drops mit
Passionsfrucht-Gel 257
- Schokoladen-Thymian-Mousse mit
Cassis-Gel 251
- Thymian-Sauerrahm-Eis am Stiel 267
- Zitronen-Basilikum-Tarte 263

gebäck

Bananen-Petersilien-Cake 285
Basilikum-Focaccia mit grünen Oliven 299
Estragonschnecke 279
Fladenbrot mit Korianderöl 291
Joghurt-Thymian-Cake 297
Pfeffer-Petersilien-Brioche 293
Rhabarber-Rosmarin-Tarte mit
Mandel-Crumble 283
Röstknoblauch-Brötchen mit
Petersilie und Meerrettich 275
Rosmarin-Lavendel-Brot 277
Schokoladen-Ingwer-Cake mit Zitronengras 295
Sesamknäckeibrot mit Dill 287
Walnuss-Salbei-Brot 281
Zitronenthymian-Sablés 289

getränke

Ananas-Thaibasilikum-Saft 307
Avocado-Koriander-Smoothie 315
Bananen-Kerbel-Smoothie 311
Blüten-Fenchel-Eistee 317
Gurken-Basilikum-Cocktail 319
Ingwer-Rosmarin-Tee 305
Ingwer-Zitronengras-Limonade 321
Pfefferminz-Buttermilch-Lassi 303
Sellerie-Birnensaft mit Estragon 313
Zitronenthymian-Tee mit Langpfeffer 309

basics

Algen-Estragon-Salz 339
Basilikumblüten-Essig 326
Basilikumöl 329
Basilikum-Zitronen-Pesto 331
Brunnenkresse-Haselnuss-Pesto 331
Buttermilch-Dill-Dressing 335
Estragonhonig 333
Estragonöl 329
Goldmelissenblütensirup 341
Gurken-Basilikum-Sirup 341
Kokos-Koriander-Chutney 337
Korianderwurzelöl mit Ingwer 327
Kräuterhonig 333
Kräuteröl 329
Kräutersenf 337
Kräuterzucker 333
Liebstöckel-Salsa 331
Limetten-Basilikum-Dressing 335
Limetten-Chimichurri 337
Meerrettich-Minz-Dressing 335
Minzöl 329
Minzsalz 339
Miso-Koriander-Dressing 335
Petersilienöl 329
Petersilien-Walnuss-Pesto 331
Rosmarin-Zitronen-Essig 326
Rote-Zwiebel-Basilikum-Relish 337
Rucola-Pistazien-Pesto 331
Salbeiöl mit Zimt 327
Salbeisalz 339
Thaibasilikumöl 329
Thymianöl mit Limette 327
Verveine-Beizsalz 339
Verveine-Kardamom-Sirup 341
Zitronengras-Culentro-Essig 326
Zitronengras-Grüntee-Salz 339