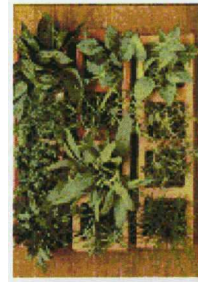




Welches Würzkräut für welches Gericht? eine Experimentierhilfe für die tägliche Küche



1. Auswahl:

Riechen Sie an dem Gewürzkräut, probieren Sie es in geringen Mengen aus.
Kombinieren Sie es erst dann mit anderen Kräutern, wenn der Geschmack Ihnen zusagt.

Einen Hinweis, welche Kräuter zu welchen Gerichten / Lebensmitteln passen,
gibt die folgende Tabelle:

Würzkräut	Suppen/ Eintöpfe	Kräutersuppe	Kräutersoßen	Salate	Tomaten	Bohnen	Kartoffeln	Gurken	Pilze	Kräuterbutter	Fleisch	Geflügel	Fisch	Eier	Quark
Basilikum			x	x	x	x				x	x		x		x
Beifuß	x								x		x	x			
Bohnenkräut	x					x	x	x			x				
Borretsch			x	x			x	x					x	x	x
Dill			x	x	x		x						x		x
Estragon		x	x	x						x		x	x		x
Fenchel			x	x									x		
Kerbel		x	x		x					x				x	
Knoblauch	x		x	x	x					x	x		x		x
Koriander				x											
Kresse			x	x			x							x	x
Lavendel	x												x		
Liebstöckel	x									x					
Mayoran				x	x		x		x		x	x			x
Meerrettich					x						x		x	x	x
Minze		x	x											x	x
Origano	x										x				x
Petersilie		x	x	x	x		x	x		x			x	x	
Pimpinelle		x	x	x	x								x	x	x
Portulak		x	x	x											
Rosmarin				x	x		x		x		x	x	x	x	
Rucola				x											x
Salbei	x										x		x	x	x
Schnittlauch		x	x	x			x				x			x	x
Thymian							x		x						x
Zitronenmelisse			x									x	x		x
Zwiebelartige Kräuter	x			x	x		x		x		x				



Basilikum



Dill



Estragon



Minze

Probieren Sie aus und würzen Sie nach Ihrem persönlichen Geschmack!

Einige Vorschläge für Kombinationen finden Sie in der folgenden Tabelle:

	Basilikum	Bohnenkraut	Dill	Estragon	Fenchel	Kerbel	Knoblauch	Majoran	Meerrettich	Origano	Petersilie	Rosmarin	Salbei	Schnittlauch	Thymian	Zitronenmelisse	Zwiebel	alle frischen Kräuter	allein verwenden
Basilikum			x	x			x			x	x	x	x				x		
Bohnenkraut																			x
Dill	x				x													x	
Estragon	x										x								
Fenchel			X				x				x						x		
Kerbel																			x
Knoblauch	x				x			x		x	x	x	x	x	x		x		
Majoran							x					x	x		x				
Meerrettich																			x
Origano	x						x					x			x				
Petersilie	x			x	x		x					x		x	x				
Rosmarin	x						x	x		x	x								
Salbei	x						x	x											
Schnittlauch							x				x								x
Thymian							x	x		x	x								
Zitronenmelisse																			x
Zwiebel	x				x		x												
alle frischen Kräuter		x												x		x			
allein verwenden		x				x			x							x			

Finden Sie Ihre eigene Lieblingswürzmischung

1. Menge

vorsichtiger zu verwenden:

- a) Gewürzkräuter mit starkem Aroma
z.B. Basilikum
Rosmarin
Thymian
Liebstöckel
- b) Gewürzkräuter mit rettichartiger, pfeffriger Schärfe
z.B.: Bohnenkraut
Brunnenkresse
Kapuzinerkresse

reichlich zu verwenden:

- Dill
- Estragon
- Petersilie
- Schnittlauch



Rosmarin



Zitronenmelisse



Origano



Kerbel

2. Kochen

mitgekocht werden kann:

- Bohnenkraut
- Koriander
- Liebstöckel
- Lorbeer
- Majoran
- Origano
- Rosmarin
- Salbei
- Thymian

nach dem Kochen zugegeben werden kann:

- Basilikum
- Dill
- Estragon
- Kerbel
- Kresse
- Petersilie
- Pimpinelle
- Schnittlauch
- Weinraute
- Zitronenmelisse