

MARIANNE ZUNNER

# VEGETARISCH

Grenzenloser Gemüsegenuss

KÜCHENRATGEBER



**GU**



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

dafür, dass beim Schneiden möglichst wenig der leicht flüchtigen Aromastoffe verloren geht. Danach wollen die Kräuter so schnell wie möglich zum Einsatzort gebracht werden. Aber bitte nicht mitkochen - große Hitze nehmen die Zarten übel und bestrafen uns mit Aromaverlust. **Petersilie (1)** harmoniert mit allen Arten von Wurzelgemüse, mit mediterranem Gemüse und mit Hülsenfrüchten. **Dill (2)** ist sehr dominant, deshalb sollte er sparsam dosiert werden. Er passt gut zu Gurken und Roter Bete, verleiht aber auch Tomaten und Erbsen eine frische Note. Das zwiebelige Aroma von

**Schnittlauch (3)** ist perfekt für Bratkartoffeln, Suppen und Salate. **Basilikum (4)** schmeckt zu allem, was Tomaten enthält: Pizza, Pasta, Salate und Suppen. Außerdem brauchen wir es für Pesto.

## **DIE ROBUSTEN**

Wenn es nach Mittelmeer schmecken soll, greifen wir zu Rosmarin, Thymian und Oregano. Weil diese Südländer ihr kräftiges Aroma erst in der Hitze voll entfalten, werden sie in der Regel mitgegart. In Suppen, Saucen oder Schmorgerichten kann man ganze

Zweige mitkochen und anschließend herausfischen.

Ansonsten gilt: Je stärker die Blättchen dieser Kräuter zerkleinert werden, desto intensiver wird ihre Würzkraft.

**Rosmarin (5)** ist die richtige Wahl für geschmorte, gekochte oder gebackene Mittelmeergemüse wie Tomaten, Auberginen oder Zucchini. Er ist ein Hit zu Kartoffeln und ein Muss in der Minestrone. **Thymian (6)** schmeckt wunderbar zu Zwiebeln, Paprika, Möhren, Kürbis und Süßkartoffeln. **Oregano (7)** passt dort, wo man's kräftig mag. Vor allem in der griechischen und türkischen Küche

wird er vielseitig verwendet: im Salat, für Kartoffeln, Tomaten und Bohnen.

## **DIE EXOTEN**

Minze, Koriander und Thai-Basilikum sind die beliebtesten Küchenkräuter der asiatischen, orientalischen und südamerikanischen Küche. Die ganzen oder nur grob gehackten Blätter von **Thai-Basilikum (8)** werden großzügig über Suppen und Pfannengerührtes gestreut. **Koriander (9)** darf in Wok-Gerichten, Asia-Nudeln und Thai-Salaten nicht fehlen. Er ist so zart,

dass auch die Stiele mit verwendet werden können. Die intensive **Minze (10)** sollte dagegen eher sparsam eingesetzt werden. Alle drei Exoten gehören zur empfindlichen Fraktion, deshalb sollte man sie nie mitkochen und erst ganz zum Schluss ans Essen geben.