

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-KRÄUTER:

DUFT UND AROMA FÜR DIE KÜCHE.

Kräuter sind ganz besondere Pflanzen. Die Vielfalt an Farben, Formen, Düften und Geschmäckern ist ein wunderbares Sinneserleben, das die Küche bereichert. Wer mit frischen Bio-Kräutern würzt, serviert zudem Gesundheit.

KRÄUTER BIETEN MEHR ALS GESCHMACK

Kräuter enthalten Vitamine, Mineralstoffe, die wichtigsten Inhaltsstoffe von Kräutern aber sind die ätherischen Öle, die für den charakteristischen Geruch und Geschmack verantwortlich sind und als „sekundäre Pflanzenstoffe“ gesundheitliche Wirkung haben. Schwefelhaltige Verbindungen in Schnittlauch beispielsweise zeigten bei wissenschaftlichen Untersuchungen eine tumorhemmende Wirkung. Bei Senfölen und Thiozyanaten in Kresse fand man eine antimikrobielle Wirkung; sie beugen also der Infektion durch Bakterien oder Pilzen vor.

Es gibt Hinweise auf eine Vielzahl weiterer Wirkungen dieser „bioaktiven Substanzen“ in Kräutern, z. B. verdauungsfördernd (Basilikum), entzündungshemmend (Kamille, Salbei, Thymian), beruhigend (Baldrian), blähungshemmend (Bohnenkraut, Fenchel), beschleunigte Blutzirkulation (Pfefferminze) u.v.m.

Mit einer gemischten, kräuter- und gemüsereichen Kost werden täglich schätzungsweise etwa 1,5 g an diesen sekundären Pflanzenstoffen aufgenommen, die aus 5.000 – 10.000 (!) verschiedenen Substanzen bestehen. Da kann selbst das bestausgestattete Labor der Lebensmittelindustrie längst nicht mithalten - vor allem, da viele dieser natürlichen Inhaltsstoffe der Kräuter nur unzureichend erforscht sind.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Kräuter sorgen für Frische, Geschmack und Abwechslung in der Küche. Jedes Kraut besitzt ein typisches Aroma.

Wichtig beim Kochen mit Kräutern ist die Frische. Je frischer die Kräuter sind, umso voller und intensiver ist einerseits das Aroma und umso reicher sind sie an wertvollen Inhaltsstoffen. Besonders die Vitamine und manche „bioaktive Substanzen“ verflüchtigen sich bei unsachgemäßer und allzulanger Lagerung.

Kräuter nur kurz waschen und gut trockenschütteln oder trockentupfen. Dann mit einem scharfen Messer oder einem Wiegemesser zerkleinern. Manche Kräuter entfalten ihr Aroma erst beim Mitkochen, andere sollten erst zum Schluss zu den fertigen Speisen gegeben werden.

Kräuter mit harten Blättern, und Stielen und einem eher kräftigen Aroma, wie Thymian, Rosmarin, Majoran, Oregano, Salbei, Bohnenkraut oder Liebstöckl entfalten ihre Würzkraft erst durch Hitzeinwirkung und dürfen mitgekocht werden. Zartere Kräuter, wie Kerbel, Kresse, Basilikum, Petersilie oder Schnittlauch verlieren durch zu langes Mitgaren ihr Aroma.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Kräuter haltbar zu machen. Viele eignen sich zum Trocknen, zum Einfrieren (Kräuter vor dem Einfrieren hacken) oder zum einlegen in Öl, Essig oder Salz.

DAS MENÜ DER WOCHE:

4 Stk. Ziegenfrischkäse, rund
ev. 1 frische Feige oder 1 kleiner Apfel
4 EL flüssiger Blütenhonig
1 TL Lavendelblüten

4 kleine Forellen
Zitronensaft
Salz und Pfeffer
2-3 Bund Kräuter (z. B. Estragon, Thymian,
Zitronmelisse, Dille, Petersilie)
Butter od. Olivenöl
3-4 Karotten
1 Stange Sellerie
1 Stange Lauch
Weißwein

100 g Mandelplättchen
1 Zweig Rosmarin
50 g Zucker
Sonnenblumenöl
300 g gemischte Beeren (z. B. Himbeeren,
Erdbeeren, Ribisel)
200 g Topfen
1 EL weiche Butter
3 Eier
2 EL Zucker
1 EL Grieß
Schale einer halben Zitrone

2 Zitronen
6 Zitronenmelissenstängel
6 Borretschstängel (mit Blüten)
100 g Zucker
250 ml Wasser
1/2 Flasche Weißwein
1 Schuss Kognak
1 Flasche Sekt
Dekoration: Borretschblüten in Eiswürfeln

BIO-KRÄUTER

Ziegenkäse mit Lavendel

(4 Portionen)

Backofengrill vorheizen. Feige bzw. Apfel in dünne Scheiben schneiden. Ziegenkäse in eine flache Auflaufschale legen. Obstscheiben auf den Käse legen, Honig mit Lavendel verrühren und auf dem Ziegenkäse verteilen. Im Backofen ca. 4 Minuten grillen – der Käse sollte anfangen zu zerlaufen. Mit blühenden Lavendelzweigen garnieren. Dazu passt knuspriges Baguette.

Mit Kräutern gefüllte Forelle

(4 Portionen)

Forelle mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Kräuter waschen, ev. grob hacken, Kräuter in den Bauch der Forellen füllen. Alufolie mit reichlich Butter bzw. Öl bestreichen, den Fisch darauf legen. Gemüse in Streifen schneiden. Jeden Fisch mit Gemüse auf ein ausreichend großes Stück Alufolie legen, salzen, pfeffern und etwas Olivenöl drüberträufeln. Folie so einschlagen, dass sie oben offen ist, unten aber nichts auslaufen kann und zu jedem Fisch ein paar Esslöffel Wein angießen. Nun Folie gut verschließen und im Rohr bei 200 °C ca. 25 bis 30 Minuten garen. Mit Salat und Kartoffeln oder Brot servieren.

Beerensoufflé mit Rosmarin-Krokant

(4 Portionen)

Die Mandeln ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten. Rosmarinnadeln klein schneiden. Zucker in einer Pfanne karamellisieren (nicht zu braun!), Mandeln und Rosmarin dazugeben, durchmischen und auf ein mit Öl betrichenes Teller streichen. Auskühlen lassen. Ei trennen. Eiklar zu Schnee schlagen. Butter und Topfen verrühren, Eidotter, Zucker und Grieß unterrühren, Schnee einheben. Masse in 4 tiefe Teller geben, mit geputzten Beeren bestreuen und im Rohr bei 180 °C ca. 30 Minuten backen. Den Krokant grob zerkleinern und über das Beerensoufflé streuen. Heiß servieren.

Das Besondere: Kräuterbowle

(4 Portionen)

Die Schale einer Zitrone abraspeln. Dann die beiden Zitronen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Melisse, Borretsch, Zitronenscheiben und -abrieb und Zucker in einen Krug geben. Unter Rühren Wasser (ev. Mineralwasser), Wein und Kognak dazugießen. Zugedeckt 1 Stunde kalt stellen. Den eisgekühlten Sekt kurz vor dem Servieren dazugießen. Mit Borretschblüten-Eiswürfeln dekorieren.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at