

Irmela Erckenbrecht

# Rosmarin und Pimpinelle

Das Kochbuch zur Kräuterspirale  
Vegetarische Rezepte



pala  
verlag

Irmela Erckenbrecht

Rosmarin und Pimpinelle

*Irmela Erckenbrecht*

# *Rosmarin und Pimpinelle*

Das Kochbuch zur Kräuterspirale

*pala*  
verlag

# Inhalt

<i>Hereinspaziert!</i> .....	7
<i>Die Kräuterspirale – ein eigenständiger kleiner Küchengarten</i> ....	9
Ein Kräuterbeet mit idealen Standortbedingungen .....	10
Ein wahres Schmuckstück für jeden Garten .....	11
Eine Kräuterspirale für die Küche .....	12
<i>Kräuterschätze ernten und aufbewahren</i> .....	14
Blüten, Blätter, Samen, Wurzeln .....	15
Kräuter trocknen .....	16
Kräuter einfrieren .....	18
Kräuter einsalzen und -zuckern .....	19
Kräuter in Essig und Öl einlegen .....	19
Kräutertees .....	20
Bewährte Kräutermischungen in der Küche.....	21
<i>Aus dem Schatzkästchen zaubern – 22 Kräuter und ihre Verwendung in der Küche</i> .....	23
Basilikum .....	24
Bohnenkraut .....	30
Borretsch .....	36
Brunnenkresse .....	42
Dill .....	48
Estragon .....	54
Kapuzinerkresse.....	60
Kerbel .....	66
Lavendel .....	72
Liebstöckel .....	78
Minze .....	84

---

Oregano .....	90
Petersilie .....	96
Pimpinelle .....	102
Ringelblume .....	108
Rosmarin .....	114
Rucola .....	120
Salbei .....	126
Sauerampfer .....	132
Schnittlauch .....	138
Thymian .....	144
Zitronenmelisse .....	150
<i>Die Autorin</i> .....	156
<i>Rezeptindex</i> .....	157

## Hereinspaziert!

Frühmorgens in den Garten. Mit Schere und Korb zur Kräuterspirale. Schnittlauch, Petersilie, Dill und Estragon ernten, vielleicht noch etwas Brunnenkresse. Damit den Quark anrühren, Eier kochen, Brötchen aus dem Ofen nehmen, Milch anwärmen, Kaffee oder Tee eingießen, Schnittlauch auf die Frühstückseier streuen, Quark auf die Brötchen streichen und raten lassen, welche Kräuter sich darin verbergen ...

So köstlich, frisch und leicht kann ein Tag beginnen, dessen Küche rund um eine Kräuterspirale kreist.

Wie wäre es dann zum Mittag mit einer Thymian-Brokkoli-Suppe, Salbeispaghetti oder Maistalern mit Petersiliensauce? Zum Nachmittagste mit Lavendelkeksen oder einem süßen Minzquark? Und zum Abend mit Lauchgemüse mit Estragon, Oregano-Kartoffel-Pfanne und einem bunten Kräutersalat?

Mit Kräutern zu kochen ist leichter, als Sie vielleicht denken. Durch ihre abwechslungsreiche Aromavielfalt verfeinern und veredeln Küchenkräuter viele an sich einfache Gerichte. Gleichzeitig sind alle Kräuter reich an Vitaminen und ätherischen Ölen, die Leib und Seele gut tun und die Bekömmlichkeit der Speisen erhöhen.

Der Anbau aromatischer Würzpflanzen für die Küche gelingt auf ideale Weise mit einer Kräuterspirale. Was es mit dieser Spirale auf sich hat, möchte ich Ihnen deshalb in einem einleitenden Kapitel kurz erklären.

Trotz eines nur geringen gärtnerischen Aufwands haben Sie mit der Kräuterspirale vom zeitigen Frühjahr bis weit in den Herbst hinein stets eine große Palette frischer Würzkräuter zur Auswahl. Wie Sie Ihre Ernteschätze für den Winter trocknen, einfrieren oder einlegen können, erkläre ich Ihnen in einem weiteren Kapitel.

Anschließend lade ich Sie dann in meine Kräuterküche ein. Insgesamt 22 verschiedene Küchenkräuter mit ihren kulinarischen Besonderheiten und speziellen Anwendungsmöglichkeiten werden vorgestellt und ausführlich beschrieben. Viele leckere Rezepte für Salate und Suppen, Aufläufe und Gratins, Pizzen und Pfannengerichte, Gebäcke

---

und Drinks, aber auch süße Köstlichkeiten warten darauf, von Ihnen entdeckt und nachgekocht zu werden.

Wer (noch) keine Kräuterspirale hat, braucht aber nicht zu verzweifeln: Alle Rezepte gelingen natürlich auch ebenso gut mit Kräutern von der Fensterbank oder vom Wochenmarkt.

Lassen Sie sich von den köstlichen Kräuteraromen zu neuen Kochabenteuern und Gaumengenüssen verführen. Ihre Gesundheit und alle, die gern aus Ihren Kochtöpfen naschen, werden es Ihnen danken!

Viel Freude beim Ausprobieren und gutes Gelingen wünscht Ihnen

Ihre

*Ina* Erckenbrecht



## *Die Kräuterspirale – ein eigenständiger kleiner Küchengarten*

Die Kräuterspirale ist ein dreidimensionales, spiralförmiges Gartenbeet. Es wird von Steinen begrenzt, die zur Mitte hin schneckenhausförmig ansteigend übereinander gesetzt werden, und bildet damit eine ideale Kombination aus Steingarten, Trockenmauer und Gartenbeet. Durch die Befüllung mit verschiedenen Böden und die Ausrichtung nach Süden wird diese Kombination den unterschiedlichsten Standortansprüchen gerecht.

Die bei uns heute angebauten Heil- und Würzkräuter stammen aus den verschiedensten Klimazonen und wachsen dort auf den unterschiedlichsten Standorten. Deshalb stellen sie jeweils ganz andere Ansprüche an Temperatur, Feuchtigkeit, Licht und Boden. Während z. B. viele unserer heimischen Kräuter einen feuchten, nährstoffreichen Boden in schattiger Lage bevorzugen, gedeihen Pflanzen aus dem Mittelmeerraum am besten auf trockenen, nährstoffarmen, von der Sonne beschienenen Hängen. Das ist kein Wunder, denn aus ihrer Heimat am Mittelmeer kennen sie ein kurzes, regenreiches Frühjahr und einen heißen, trockenen Sommer. Sie zeigen kein üppiges Blätterwachstum, sondern nutzen die Wärme zur vollen Entfaltung ihrer ätherischen Öle und Aromastoffe.

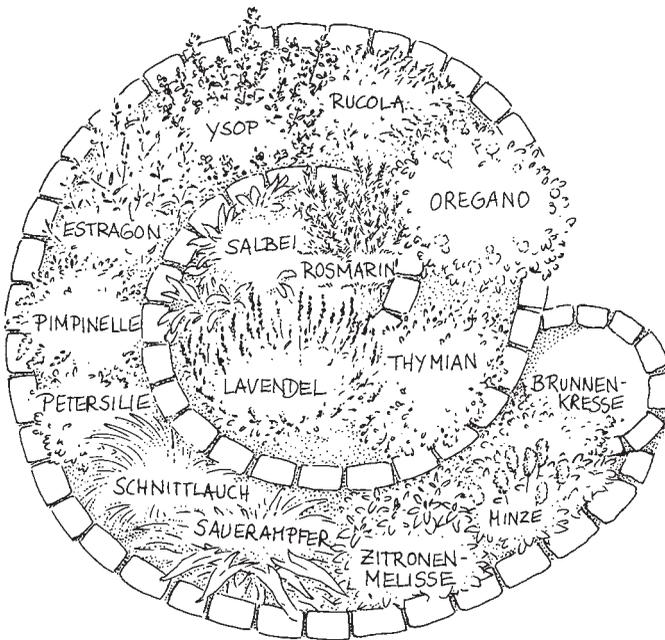
Die größten Mengen dieser Stoffe, die sie für uns ja gerade auch für die Küche so wertvoll machen, entwickeln Kräuterpflanzen immer dann, wenn sie an einem Standort wachsen, der ihren Bedürfnissen optimal entspricht. Wer schon einmal in Griechenland gewandert ist, wird sich daran erinnern, welch intensiven Duft ein Salbeistrauch an einem sonnigen Berghang verströmen kann. Vergleicht man diesen Duft mit dem Aroma einer Salbeipflanze, die in hiesiger Gartenerde oft mehr schlecht als recht gedeiht, stellt man fest: Auch deren Blätter riechen und schmecken natürlich unverwechselbar nach Salbei, den höchsten Gehalt an ätherischen Ölen und anderen Inhaltsstoffen, die schönsten Blüten und den herrlichsten Duft entwickelt der Salbeistrauch aber nur dann, wenn er so steht, wie er es am liebsten hat: am sonnigen, trockenen Abhang in einem lockeren, kalkhaltigen Boden.



Die Kräuterspirale hilft, die verschiedenen Ansprüche unterschiedlichster Pflanzen auf kleinstem Raum zu erfüllen. In einer Art Maitresse-Wohnung schafft sie artgerechte Wachstumsbedingungen für Pflanzen mit den verschiedenartigsten Standortansprüchen und bietet jedem Untermieter den passenden Platz.

## Ein Kräuterbeet mit idealen Standortbedingungen

Durch den dreidimensionalen Aufbau und das durchdachte Befüllen mit Kies, Bauschutt, Sand, Kompost und Gartenerde entstehen im Hinblick auf Nährstoffe, Wasserversorgung und Licht sehr differenzierte Standortverhältnisse. Die strikte Nord/Süd-Ausrichtung mit klarer Verteilung von Wärme und Kühle, Licht und Schatten lässt die Unterschiede so extrem wie möglich hervortreten. Auch der Windschutz für in dieser Hinsicht empfindliche Pflanzen wird so ganz leicht möglich.



Typische Kräuterspiralenbewohner mit unterschiedlichen Standortansprüchen



Die Ausrichtung auf der Nord/Süd-Achse sorgt außerdem dafür, dass die Sonnenenergie optimal ausgenutzt wird. Die in die Spirale integrierten Steine schaffen ein ausgeglichenes Kleinklima, speichern tagsüber die Sonnenwärme und geben diese dann abends und nachts allmählich an den Boden ab. Das Wasser im kleinen Teich am südlich gelegenen Fuß der Kräuterspirale reflektiert die Sonnenstrahlen und verstärkt diesen Effekt. So können sogar leichte Nachtfröste abgefangen werden.

Da der Kern der Kräuterspirale aus Bauschutt besteht, bleibt der obere Teil weitgehend trocken. Die Hohlräume im Bauschutt wirken Wasser führend, anhaftender Mörtel gibt Kalk an den Boden ab. All das fördert das Wachstum der Mittelmeerkräuter, die sich im oberen Teil der Spirale sichtlich wohl fühlen. Während sie den ganzen Tag über Sonne bekommen, werden die äußeren, unteren Bereiche der Spirale durch den wandernden Sonnenstand tageszeitabhängig beschattet. Hinzu kommt, dass nach unten hin immer nährstoffhaltigere Erde eingefüllt wird und die Drainagewirkung von Bauschutt und Kies nachlässt. Deshalb wachsen im unteren Teil der Spirale heimische Kräuter besonders üppig, zum Teich hin sogar Wasser liebende Pflanzen wie die Brunnenkresse.

Auf diese Weise bietet die Kräuterspirale Natur pur auf kleinstem Raum. Genau abgestimmte Bodenverhältnisse, eine ideale Sonnenlage, umfassende Wärmespeicherung und gute Wasserführung sorgen dafür, dass die Kräuterpflanzen auf der Spirale besonders gut gedeihen.

### *Ein wahres Schmuckstück für jeden Garten*

Als attraktiver Blickfang ist die Kräuterspirale in jedem Fall auch optisch eine echte Bereicherung für jeden Garten. Durch die Spiralform werden die Pflanzen besonders wirkungsvoll in Szene gesetzt. Je nachdem, wo man sich rund um die Kräuterspirale gerade befindet, bietet sich ein jeweils anderes, harmonisches Bild.

Doch nicht nur die Spiralenpflanzen, auch alle übrigen Gartenbewohner profitieren von dem neuen Gestaltungselement. Für den gesamten Garten stellt die Kräuterspirale eine echte ökologische Bereicherung dar. Die steingartenähnlichen Verhältnisse mit der Trockenmauer und



ihren vielen  
Hohl- und  
Zwischenräu-  
men bieten ein-  
zigartige Lebens-  
räume für Pflanzen  
und Kleintiere.

Auch wer sich keinen großen Nutzgarten anlegen will oder kann, hat mit der Kräuterspirale die Chance, sich ein eigenständiges kleines Gartenparadies zu erschaffen. Aufgrund des relativ geringen Platzbedarfs bietet sie die Möglichkeit, schon im Vorgarten mit der Selbstversorgung zu beginnen.

## *Eine Kräuterspirale für die Küche*

Wie Sie eine Kräuterspirale anlegen können, habe ich in meinen Büchern »Die Kräuterspirale«, »Wie baue ich eine Kräuterspirale?« und »Neue Ideen für die Kräuterspirale« beschrieben. Falls Sie noch keine Spirale in Ihrem Garten haben und beim Nachkochen meiner Rezepte Lust bekommen, sich eine zu bauen, seien Sie auf diese Bücher verwiesen.

Wenn Sie die Spirale hauptsächlich für Ihre Kräuterküche nutzen wollen, können Sie bei der Auswahl der Pflanzen ganz Ihren persönlichen Vorlieben folgen. Ihre Lieblingskräuter sollten natürlich auf jeden Fall dabei sein. Zusätzlich rate ich Ihnen, einige Kräuter auszuwählen, die bei Ihnen bisher weniger zur Anwendung kamen. Auf diese Weise geben Sie sich selbst Raum für neue Entdeckungen und Kochabenteuer.



Eine Besonderheit bei der Spiralenbepflanzung mit Küchenkräutern besteht darin, dass sie neben mehrjährigen auch einjährige Pflanzen wie Borretsch und Dill, Kerbel und Kapuzinerkresse umfasst, die im Frühjahr ausgesät werden und nach dem ersten starken Frost im Herbst wieder absterben, also jedes Jahr neu gezogen werden müssen.

Lassen Sie deshalb beim Einpflanzen der mehrjährigen Pflanzen ausreichend Platz für die einjährigen Spiralengäste. Nachdem Sie die mehrjährigen Pflanzen vorsichtig eingesetzt und angegossen haben, streichen Sie die für die einjährigen Kräuter vorgesehenen Stellen glatt und bestreuen sie mit dem jeweiligen Kräutersamen. Zum leichten Bedecken der Samen können Sie feinkrümeligen Kompost verwenden. Nun muss auch hier regelmäßig, aber vorsichtig gewässert werden, am besten mit einem Brausenaufsatz auf der Gießkanne, damit die Samenkörnchen nicht davon geschwemmt werden. Die Keimzeit der einzelnen Kräuter ist unterschiedlich. Vor allem das Aussäen von Petersilie erfordert einige Geduld, da es bis zu drei Wochen dauern kann, bis sich die ersten Keimlinge zeigen. Worauf sonst noch zu achten ist und welchen Spiralenstandort die einzelnen Kräuter bevorzugen, erkläre ich Ihnen im Kochkapitel im Rahmen der verschiedenen Kräuterportraits.



*Alle Rezepte in diesem Buch gelingen natürlich auch mit Kräutern von der Fensterbank, dem Balkon oder der Terrasse*



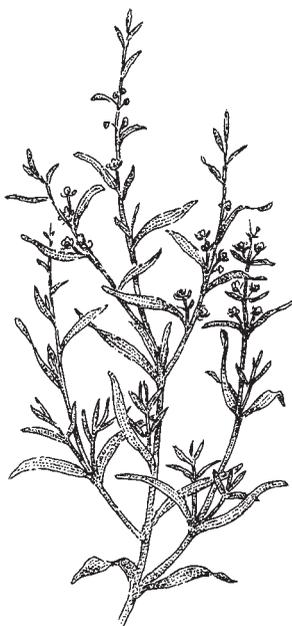
## Estragon

In jedem gut bestückten Kräutergarten züngelt ein »kleiner Drachen«. Das nämlich bedeutet die botanische Bezeichnung *Artemisia dracunculus*. Volkstümliche Namen wie »Drachen-« oder »Schlangenkraut« deuten auf den gleichen Aberglauben hin, den schon Plinius in seiner Naturkunde erwähnte: Um von Schlangen und Drachen nicht gebissen zu werden, trug man einen Stängel dieser Pflanze bei sich.

Im Garten zeigt sich der Estragon durchaus anspruchsvoll. Er steht gern sonnig und geschützt, braucht viel Wasser, verträgt aber keine stehende Nässe und findet deshalb auf einer Kräuterspirale mit guter Drainage genau die richtigen Standortbedingungen. Bis zu fünf Jahre lang kann er an derselben Stelle bleiben, dann sollte er geteilt und verpflanzt werden. Im Herbst oder zeitigen Frühjahr können Sie Estragon auf etwa zehn Zentimeter zurückschneiden, was eine Verjüngung der Pflanze zur Folge hat. Eine dicke Mulchschicht hilft dem Estragon, auch im kühlen Mitteleuropa zu überwintern.

Würzig frische Estragonblätter können ständig geerntet werden. Vor der Blüte gepflückte, sorgfältig getrocknete Blätter behalten ein leichtes, süßes Aroma, wenn sie luftdicht und lichtgeschützt aufbewahrt werden.

Estragonblätter enthalten ein ätherisches Öl, Enzyme, Gerb- und Bitterstoffe und die Vitamine A und C, weshalb sie lange Zeit als Mittel gegen den Skorbut eingesetzt wurden. Ungewöhnlich ist der hohe Gehalt an Mineralstoffen und vor allem an Jod. Estragon wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd. Auch eine harntreibende, antisklerotische und Blutdruck senkende Wirkung wird ihm nachgesagt. Auch wenn er in der Medizin nie eine große Rolle spielte, ist er deshalb doch ein besonders gesundes Küchengewürz.





Aufgrund seines ganz besonderen, bittersüßlichen Aromas wurde er schon früh für die Küche entdeckt. Bereits im 14. Jahrhundert empfahl Olivier des Serres französischen Köchinnen und Köchen die Verwendung von Estragonblättern.

Von allen Küchenkräutern ist der Estragon sicherlich das feinste. So manchem Rezept der gehobenen Küche wie der berühmten »Sauce béarnaise« verleiht er eine unnachahmlich elegante Note. Rühren Sie seine frischen, zarten Blätter in edle Sahnesaucen, Marinaden, Suppen und Omelettes. Würzen Sie damit feine Gemüsegerichte aus Spargel, Lauch oder Paprika. Verwenden Sie ihn zum Aromatisieren von Essig und Senf. Ob sparsam dosiert in Gesellschaft anderer »Fines Herbes« oder als selbstbewusstes Alleingewürz – lassen Sie den »kleinen Drachen« auf Ihrer Zunge Funken sprühen!

#### *Tipps für die Estragonküche:*

- ▷ Füllen Sie Avocados mit einer selbst gemachten Estragon-Mayonnaise.
- ▷ Streuen Sie fein gehackte Estragonblätter über einen mit Zitronensaft und Olivenöl angemachten grünen Salat.
- ▷ Legen Sie Grillgemüse in einer Marinade aus Olivenöl, Balsamico-Essig, Dijonsenf und Estragon ein.
- ▷ Mischen Sie Schmelzkäse mit fein gehackten Estragonblättern, füllen Sie damit Champignons und Tomaten und überbacken Sie sie 20 Minuten im Ofen.
- ▷ Verkneten Sie frisch abgeriebene Orangenschale und fein gehackte Estragonblätter mit weicher Joghurtbutter und schmecken Sie diese mit Salz und Pfeffer ab – ein herrlich fruchtiger, feinwürziger Brotaufstrich!
- ▷ Stellen Sie aus mit Milch und etwas Essig glatt gerührtem Magerquark, fein gehacktem Estragon, zerdrücktem Knoblauch und mittelscharfem Senf einen leichten Allzweckdip her.
- ▷ Kauen Sie nach einem deftigen Knoblauchgericht ein paar frische Estragonblätter – Ihr Atem wird rasch wieder gesellschaftsfähig sein.



## *Estragonsuppe*

*1 große Stange Lauch*

*2 EL Butter oder Margarine*

*3 Kartoffeln*

*1 l Gemüsebrühe*

*100 ml Schlagsahne*

*100 ml Milch*

*1 Bund Estragon, fein gehackt*

*Kräutersalz, Pfeffer*

*einige Estragonblättchen zum Garnieren*

- Lauch in feine Ringe schneiden und in der Butter oder Margarine glasig dünsten.
- Kartoffeln schälen und würfeln. Lauch mit Gemüsebrühe angießen. Kartoffeln zugeben und etwa 15 Minuten kochen lassen.
- In der Zwischenzeit die Sahne aufschlagen.
- Die Suppe von der Kochstelle nehmen und mit dem Pürierstab pürieren.
- Milch und gehackten Estragon unterrühren. Mit Kräutersalz, Pfeffer abschmecken. Nicht mehr kochen!
- Beim Servieren auf jede Portion eine Sahnehaube aufsetzen und mit den Estragonblättchen garnieren.



## Estragonrührei

8 Eier

8 EL Wasser

8 EL Milch

Salz, Pfeffer

1 Bund Estragon, fein gehackt

Butter oder Margarine zum Braten

100 g Parmesan

- Die Eier, das Wasser und die Milch in einer Schüssel kräftig verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den gehackten Estragon unterrühren und die Eimasse bei geringer Hitze in Butter oder Margarine in der Pfanne anstocken lassen.
- Den Parmesan reiben und das Rührei damit bestreuen.
- Dazu schmeckt dunkles Vollkornbrot mit Butter.



### Tipp:

Wie bei allen scheinbar simplen Küchenklassikern, lohnt es sich auch beim Rührei, sorgfältig auf jedes Detail zu achten: Die Eier nie einfach in die heiße Pfanne schlagen und dort mit einem Kochlöffel verrühren, sondern alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einer Gabel vorsichtig verkleppern. Von zu langem Rühren wird die Masse zäh – es reicht, wenn Eiweiß und Eigelb gerade so vermischt sind. Wasser und Milch (evtl. auch Sahne) machen das Rührei lockerer und sorgen für einen volleren Geschmack. In der Pfanne soll die Eimasse dann bei niedriger Temperatur (70 – 80 °C) sanft stocken. Nun bitte nicht wild im Kreis herumrühren, sondern die bereits gestockte Masse mit einem breiten Holzspatel vorsichtig nach vorne schieben. Dies mehrmals wiederholen, bis die Eier komplett gestockt, aber noch cremig saftig sind. So schmeckt das einfachste Rührei raffiniert und lecker!



## *Lauchgemüse mit Estragon*

Eine meiner Lieblingsbeilagen – übrigens auch hervorragend als Füllung für Pfannkuchen oder Crêpes!

*2 große Stangen Lauch  
1 EL Butter oder Margarine  
250 g gekochte Kichererbsen  
50 g Rosinen  
200 ml Gemüsebrühe  
100 g Frischkäse  
4 Stängel Estragon, fein gehackt  
Salz, Pfeffer*

- Den Lauch in feine Ringe schneiden und in der Butter oder Margarine in einer Pfanne weich dünsten.
- Die Kichererbsen und die Rosinen zugeben, die Gemüsebrühe angießen und das Gemüse etwa 10 Minuten leise köcheln lassen.
- Den Frischkäse und den gehackten Estragon unterrühren.
- Das Lauchgemüse mit Salz und Pfeffer würzen.



### *Tipp:*

Verwenden Sie entweder 100 g getrocknete Kichererbsen, die Sie über Nacht einweichen und etwa 1 Stunde in Wasser garen, oder, wenn es einmal schnell gehen soll, 250 g gekochte Kichererbsen aus dem Glas.



## *Estragonessig*

Ein vielseitig verwendbares Würzmittel in der feinen Küche – in einer attraktiven Flasche auch sehr schön zum Verschenken!

### *Grundrezept:*

*1 l Weißweinessig*

*100 g Estragon*

- Essig und Estragon in ein Gefäß geben, zugedeckt mindestens zwei Wochen stehen lassen (dabei immer mal wieder kräftig durchschütteln), abseihen und in eine fest verschließbare Flasche geben.

### *Variationen zum Ausprobieren:*

- *100 g Estragon und 10 frische Himbeeren*
- *100 g Würzmischung aus Estragon, Zitronenmelisse, Lindenblüten und Lorbeerblättern*
- *100 g Würzmischung aus Estragon, Basilikum, Zitronenmelisse und Blättern von schwarzen Johannisbeeren*
- *100 g Würzmischung aus Estragon, Sellerieblättern, Blättern von schwarzen Johannisbeeren, Lindenblüten und Lorbeerblättern*
- *1 Stängel frischer Estragon, 1 kleine scharfe Chilischote, 1 in Scheiben geschnittene kleine Zwiebel, 1 Stängel Kerbelkraut, 1 kleine Holunderblütendolde und 7 schwarze Pfefferkörner*



## Pimpinelle

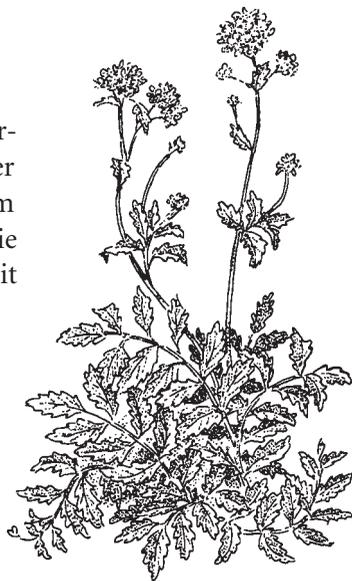
»Steinpetersilie«, »Pfefferwurzel«, »Bibernelle« – das Küchenkraut, von dem hier die Rede ist, hat viele Künstlernamen. Am schönsten finde ich aber immer noch die Bezeichnung »Kleiner Wiesenknopf«. Mit ihren lustigen roten Blütenkugeln ist die ausdauernde, anspruchslose und doch äußerst dekorative Pflanze eine Zierde für jede bunte Blumenwiese.

*Sanguisorba minor*, so der hoch-offizielle Titel, kommt denn auch tatsächlich in fast ganz Europa und Vorderasien wild wachsend auf Berghängen und trockenen, mageren Wiesen, an Rainen und lichten Trockenwäldern vor.

Im Garten hat sie es gern trocken, kalkhaltig und sonnig, gedeiht aber ebenfalls im Halbschatten und ist auch sonst in jeder Hinsicht pflegeleicht. Schneidet man sie im Sommer öfter zurück, bilden sich immer wieder frische, zarte Blätter. Im unteren Drittel der Kräuterspirale fühlt sie sich besonders wohl. Damit sie sich durch eigene Aussaat nicht allzu ungeniert ausbreitet, empfiehlt es sich, regelmäßig die Blütentriebe herauszuschneiden.

Pimpinellenblätter haben einen angenehm erfrischenden, nussartigen, zuweilen an Borretsch und Gurke erinnernden Geschmack. Sie können laufend geerntet werden. Zum Trocknen sind sie leider nicht so geeignet. Eingefroren oder in Essig, Öl, Salz oder Zitronensaft eingelegt können wir ihr würziges Aroma besser bewahren. Die würzigen Blätter enthalten ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe, Saponine und Vitamine, wirken appetitanregend sowie stoffwechsel- und verdauungsfördernd, sind also nicht nur schmackhaft, sondern auch äußerst gesund.

In der Verwendung sind Pimpinellenblätter sehr vielseitig, sollten aber immer erst den fertigen Speisen zugefügt werden. Kocht man sie mit, büßen sie ihr frisches Aroma ein.





Pimpinelle eignet sich zum Würzen von Salaten, Suppen, Quark, Eierspeisen, Mayonnaisen, Kräutersaucen und kühlen Getränken. In Spanien ist sie Bestandteil des »Ensalada italiana«, in Italien der würzigen »Salsa verde«. Ganz lecker schmecken aber auch einfach frisch gehackte Pimpinellenblätter auf einem herzhaften Butterbrot.

### *Tipps für die Pimpinellenküche*

- ▷ Setzen Sie aus Weißwein, Essigessenz und mehreren Zweigen Pimpinelle einen würzigen Weißweinessig an.
- ▷ Probieren Sie die »Salsa verde« (Italiens Antwort auf die hessische Grüne Soße) aus Olivenöl, wenig Essig, Salz und Pfeffer und reichlich fein gehackten Kräutern wie Pimpinelle, Estragon, Korb- el, Sauerampfer, Petersilie, Fenchel, Schnittlauch und 1 Blät- chen Liebstöckel.
- ▷ Legen Sie in ein mit dem pflanzlichen Geliermittel Agar-Agar zubereitetes Gemüse-Aspik als oberste Schicht einige besonders schöne Pimpinellenblätter ein.
- ▷ Backen Sie Quarkbratlinge aus 2 Teilen Quark, 1 Teil Weizenvoll- kornmehl, 1 – 2 Eiern, Salz, Pfeffer und 1 Bund fein gehackter Pimpinelle in Sonnenblumenöl goldbraun aus.
- ▷ Mischen Sie aus frisch gehackten Pimpinellenblättchen, Olivenöl und Zitronensaft eine Würze für gegrillte Zucchini- und Auber- ginenscheiben.
- ▷ Erfrischen Sie sich im Sommer mit einer fruchtigen Altbierbowle mit Erdbeeren, Apfelstücken und Pimpinellenblättern.



## *Gurkenschiffchen mit Pimpinellefüllung*

Die hübsche grün-weiße Flotte hat bisher noch auf jedem Büfett erfolgreich Anker geworfen.

*1 Salatgurke*

*1 Bund Pimpinelle, fein gehackt*

*100 g Frischkäse*

*50 g Schafskäse*

*8 Radieschen, in dünne Stifte geschnitten*

*4 schwarze Oliven, entsteint und grob gehackt*

- Die Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren, in etwa 7 cm lange Stücke schneiden, die an beiden Enden (Bug und Heck!) mit dem Küchenmesser vorsichtig zugespitzt und anschließend in voller Länge mit einem Melonenausstecher oder einem scharfkantigen Teelöffel ebenso vorsichtig ausgehöhlt werden.
- Gurkeninneres mit der gehackten Pimpinelle sowie Frisch- und Schafskäse pürieren.
- Die Gurkenschiffchen mit der Käseladung befüllen und mit Radieschen und Oliven beflaggen. Ahoi!



### *Tipp:*

Eine nette Variante sind bunte Gurkenräder: Höhlen Sie die ganze Gurke in der Mitte aus, füllen Sie die Käsemasse hinein und schneiden Sie die Gurke anschließend in dicke Scheiben.



## *Pimpinelle-Kichererbsen-Salat*

*1 grüne Paprikaschote oder ½ Salatgurke*

*2 Tomaten, klein gewürfelt*

*1 Frühlingszwiebel*

*½ unbehandelte Zitrone*

*250 g Kichererbsen, gekocht*

*1 Bund Pimpinelle, fein gehackt*

*2 EL Olivenöl*

*1 EL Balsamico-Essig*

*Salz, Pfeffer*

- Die Paprikaschote oder die Salatgurke würfeln, die Tomaten ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die halbe Zitrone schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Kichererbsen, Paprika oder Gurke und Tomaten mischen, mit Zwiebelringen, Pimpinelle und Zitronenstückchen bestreuen.
- Den Salat mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.



## *Kräuterpfannkuchen mit Pilzen*

### *Für die Pfannkuchen:*

200 g Weizenvollkornmehl  
375 ml Milch  
3 Eier  
1 Bund Pimpinelle, fein gehackt  
Öl zum Ausbacken  
1 Handvoll frische Kresse

### *Für die Pilzfüllung:*

1 Zwiebel, fein gehackt  
1 EL Butter oder Margarine  
500 g Champignons  
2 Knoblauchzehen, zerdrückt  
Salz, Pfeffer  
2 Zweige Thymian, fein gehackt  
200 ml Schlagsahne

- Für die **Pfannkuchen** das Vollkornmehl mit der Milch und den Eiern gründlich verquirlen und etwa 30 Minuten ruhen lassen.
- Für die **Füllung** die gehackte Zwiebel in der Butter oder der Margarine glasig dünsten.
- Die geputzten und in Scheiben oder Viertel geschnittenen Pilze und den Knoblauch zu den Zwiebeln geben und bei mittlerer Hitze weiterbraten, bis die Pilze gar sind.
- Die Champignons mit Salz, Pfeffer und frischem Thymian kräftig würzen.
- Die Sahne unter die Pilze rühren und alles leise köcheln lassen.
- Die gehackte Pimpinelle unter den Pfannkuchenteig heben.
- Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise zu dünnen Pfannkuchen ausbacken.
- Die Pfannkuchen auf Teller legen, auf einer Hälfte mit der Pilzmischung belegen und zuklappen.
- Die Pfannkuchen mit frischer Kresse bestreuen und sofort servieren.



## *Herzhafter Sellerie-Obst-Salat*

Ein Salat der schönen Farben, in dem der manchmal als etwas streng empfundene Geschmack des Selleries durch die vielen, fruchtigen Zutaten abgemildert wird. Ein Augen- und ein Gaumenschmaus!

*800 g Knollensellerie*

*100 g Staudensellerie*

*1 Apfel*

*100 g kernlose grüne Weintrauben*

*100 g kernlose rote Weintrauben*

*1 Granatapfel*

*Salz*

*150 g Mayonnaise*

*150 g Joghurt*

*1 Bund Pimpinelle, fein gehackt*

*abgeriebene Schale einer halben unbehandelten Orange*

*Saft einer halben Zitrone*

*1 Spritzer Tabascosauce*

*Pfeffer*

*1 Handvoll Walnusskerne*

- Knollensellerie schälen, vierteln und in sehr dünne Scheiben schneiden. Staudensellerie in sehr feine Streifen schneiden.
- Den Apfel vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Weintrauben halbieren. Aus dem Granatapfel das Fruchtfleisch mit den Kernen herauslösen.
- Knollensellerie in reichlich Salzwasser wenige Minuten blanchieren, gut abtropfen lassen und mit Staudensellerie, Apfel und Weintrauben in einer Schüssel mischen.
- Mayonnaise mit Joghurt, Pimpinelle, Orangenschale, Zitronensaft und Tabascosauce verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Salat ziehen.
- Den Salat mit halbierten Walnüssen und dem Granatapfelfruchtfleisch mit den Kernen bestreuen.