



# Willkommen in meiner Aromaküche!

Entspannt kochen mit allen Sinnen, raffiniert gewürzte Gerichte frisch zubereiten, die Lebensmittel dabei ganz bewusst riechen, schmecken und ansehen – ich kann mir nichts Schöneres vorstellen! Für mich bedeutet Kochen gute Laune, Ausgleich im Alltag, Vorfreude auf Genuss und Achtsamkeit für das, was die Natur uns schenkt.

Diese Leidenschaft hat sich bei mir schon früh abgezeichnet: Mit zwölf Jahren habe ich eigene Rezepte entworfen, diese dann fein säuberlich dokumentiert und in einem alten Leitz-Ordner abgeheftet. Immer schon zog es mich als Kind in den herrlichen Garten meiner Großeltern, wo alles wuchs, was bei uns zu Hause auf den Tisch kam. Neben duftenden Kräutern und knackigem Gemüse gab es auch viele Obstbäume, die im Sommer voll reifer Früchte hingen. Was meine Oma nicht mehr in Gläser einmachen konnte oder in der Gefriertruhe unterbrachte, kam in Opas Schnapsfässer. Schnaps war bei uns übrigens ein Allheilmittel, niemand trank bei uns viel Schnaps, aber es gab Umschläge damit für alle Wehwechen.

Meine Oma war eine begnadete Köchin, sie konnte aus den einfachsten Zutaten ein tolles Essen zaubern. Schon sehr früh schaute ich in ihre Töpfe, meist mit einem Holzhocker vor dem alten Herd. Bei ihr und bei meiner Mutter habe ich das meiste abgeschaut und mich schon sehr früh von ihrer Leidenschaft fürs Kochen anstecken lassen. Beide waren begeisterte Köchinnen – meine Oma führte eine Wirtschaft in meinem badischen Hei-

matort und meine Mutter kochte für Hochzeiten und Gesellschaften groß auf. Irgendwann habe ich dann selbst zum Kochlöffel gegriffen und schnell gemerkt: Kochen bedeutet auch für mich Kreativität und Selbstverwirklichung! Es muss in den Genen liegen ... Und auch meine Söhne können sich für Kulinarisches begeistern: Für sie ist meine Mutter eine »Umami-Queen«, denn wenn sie kocht, können sie nicht mehr aufhören zu essen. Ihr badischer Kartoffelsalat sei der allerbeste der ganzen Welt!

Für meine Koch-Kreationen bekam ich viel später dann auch einige Auszeichnungen, z. B. 2005 als »Beste Hobbyköchin Deutschlands« (*ZEIT*), gleichzeitig gewann ich den »Koch-Olymp« der ARD. Seit 2015 bin ich Köchin der Zeitschrift *tina* und seit 2016 koche ich regelmäßig in der Live-Sendung *ARD Buffet*.

Mittlerweile habe ich zwölf Koch- und Backbücher geschrieben – eine Beschäftigung, bei der ich genau das mache, was ich liebe: Rezepte entwickeln, immer wieder diesen Moment erleben, wenn die Zutaten, Aromen und Texturen in einem Gericht zu einem ganz besonderen Geschmackserlebnis verschmelzen – wow! Nach diesem beglückenden Moment bin ich regelrecht süchtig.

Meine Art zu Kochen nenne ich selbst »kulinarische Aromatherapie«. Seit nunmehr über 30 Jahren beschäftige ich mich mit der wohltuenden Wirkung von Aromen und Naturkosmetik. Mein hier-



bei erworbenes Wissen über Kräuter, Pflanzen und Gewürze setze ich mit Begeisterung kulinarisch um. Das Ergebnis sind vollkommen neue Geschmackserlebnisse in meiner Küche: Aromatherapie zum Essen und Genießen, die dem Körper auch noch gut tut, neue Energie spendet und an trüben Tagen die Stimmung wieder steigen lässt! Diese wunderbaren Erfahrungen mit der kulinarischen Aromatherapie mit Koch- und Genussbegeisterten in Aroma-Kochkursen, bei kulinarischen Events und jetzt auch mit Ihnen zu teilen, ist mir eine große Freude!

## Meine kulinarische Aromatherapie: die Küche der Sinne!

Kochen ist ein ausgesprochen sinnliches Erlebnis: Ich kann an Gewürzen und Kräutern schnuppern, fühlen, ob das Gemüse auch knackig frisch ist, die leckere Soße kosten, die vor mir auf dem Herd

steht, mich am bunten Anblick der Zutaten freuen. Ich kann kreativ sein und experimentieren – es füllt mich einfach aus und macht mir Spaß.

Neben dem Spaß an der Zubereitung soll Essen natürlich vor allem gut schmecken, es soll uns nähren und außerdem unser Wohlbefinden steigern. Frisches Gemüse, Kräuter, Gewürze und Früchte sorgen hier für die perfekte köstliche Balance. Mit natürlichen Zutaten, wertvollen Inhaltsstoffen und intensiven Aromen lassen sich ganz unkompliziert kulinarische Köstlichkeiten zaubern, die wahre Glücksgefühle auslösen können. Gerichte, die uns in Erinnerungen schwelgen lassen und zum Träumen bringen, die uns beleben oder runterkommen lassen, uns eine kurze Auszeit im Alltag schenken. Das Glück mit Löffeln essen – eine schöne Vorstellung, wie ich finde. Denn Essen ist Leben und Kochen ist ein wichtiger Teil davon. Gestehen wir beiden – dem Kochen und dem Essen – also den Platz und die Zeit in unserem Leben zu, die ihnen gebühren.

Kommen Sie mit ins Reich der zauberhaften Aromen!

Nach einem anstrengenden Tag schnell noch etwas kochen? Nein, lassen wir viel lieber die genussvolle Entschleunigung in die Küche einziehen: Kochen als Meditation und Entspannung, als Zeit zum Innehalten. Lassen wir den Alltagsstress hinter uns, halten wir unser Gedankenkarussell an und belohnen wir uns mit kulinarischen Hochgenüssen, die voller wunderbarer Aromen stecken und nicht nur den Magen, sondern auch unseren Geist und unsere Sinne anregen.

In unserer schnelllebigen Zeit kann diese Entspannung beim Kochen Wunder wirken. Lassen Sie sich inspirieren und verzaubern vom Geschmack neuer Gerichte, von ihren Düften und Gerüchen, vom Anblick hübsch angerichteter Speisen und von den Texturen der Lebensmittel im Gaumen. Sie werden wie nebenbei Alltagsorgen und Stress vergessen und sich ganz einfach wohlfühlen. Kochen mit aromatischen Zutaten ist nicht nur Mittel zum Zweck, es kann zur wahren Leidenschaft werden, wenn Sie sich auf eine kulinarische Entdeckungsreise begeben, die alle Sinne anspricht und im Alltag neue Akzente setzt – selbst wenn die Zeit mal knapp sein sollte.

Falls Sie nun denken, dass meine »Aromarezepte« zu kompliziert und wenig alltagstauglich für Sie sind, kann ich Sie beruhigen: Ich bin ein Fan davon, gerade aus einfachen, unkomplizierten Gerichten durch die Zugabe von verschiedenen Kräutern, Gewürzen oder anderen natürlichen Essenzen ein völlig neues Geschmackserlebnis zu kreieren. So lernt man die eigene Küche ganz neu kennen, ohne sich vollkommen umstellen zu müssen. Sie werden sehen, der Überraschungseffekt ist verblüffend!

Meine Gerichte sind hauptsächlich so konzipiert, dass man sie auch gut vorbereiten kann. Da ich kein Freund von langen, komplizierten Kochmethoden bin, setze ich in meinen Rezepten eher auf

bewährte Zubereitungsarten: Marinieren, einlegen, langsam im Ofen garen, zügig im Wok anbraten oder im großen Topf gemütlich gar ziehen lassen. Keine Angst, es wird nie zu aufwendig!

Der Trick in meiner Aromaküche ist, durch sorgsam ausgewählte und raffiniert miteinander kombinierte Gewürze, Blüten, Kräuter, natürliche Aromen und ätherische Öle neue Geschmackserlebnisse aus den ausgewählten Lebensmitteln herauszukitzeln, die unser kulinarisches Gedächtnis noch nicht kennt. Ich habe mein Buch in acht Kapitel aufgeteilt. Im ersten Kapitel finden Sie Basisrezepte für selbst gemachte aromatische Essenzen, Gewürze und Gerichte, auf deren Grundlage ich viele der Hauptrezepte entwickelt habe. Die Beschreibung der verschiedenen Geschmacksrichtungen, von zitrusartig über blumig und scharf bis hin zu »umami«, und ihrer wohltuenden Wirkungen auf unsere Gesundheit folgt in den darauffolgenden Kapiteln mit den entsprechenden Aromarezepten im Anschluss. Aus ihnen werden Sie nicht nur kulinarische Köstlichkeiten zaubern, sondern Sie werden auch von ihrer Wirkung als kleine Gesundheitshelfer profitieren – für mehr Energie und innere Balance, für eine gute Stimmung und mehr Wohlbefinden Tag für Tag.

## Kleine Helfer für großes Aromaglück

Gute Vorbereitung ist wie bei so vielen Dingen im Leben das A und O: Bevor Sie mit Ihrer ganz persönlichen kulinarischen Aromatherapie starten, möchte ich Ihnen noch einige Küchenhilfen ans Herz legen. Sie gehören zur Grundausstattung Ihrer Aromaküche und leisten Ihnen nützliche Dienste, wenn Sie die frischen Kräuter, Gewürze und sonstigen Zutaten verarbeiten.



**Elektrische Gewürz- oder Kaffeemühle** Um frisch geröstete Pfefferkörner, Koriandersamen oder Zimtstangen wirklich fein mahlen zu können, brauchen Sie eine elektrische Mühle. Auch für die Currypulverherstellung ist ein solches Gerät sehr hilfreich. Die Mühle bitte nach jedem Gebrauch gut reinigen, damit kein Gewürzaroma zurückbleibt und beim nächsten Mahlen übertragen werden könnte.

**Küchenreiben** In der frischen Aromaküche werden jede Menge Zutaten grob bis fein gerieben. Sehr praktisch ist deshalb eine Vierkantreibe, mit der Sie Gurken, Kartoffeln und Möhren reiben bzw. raspeln können. Für Parmesan, Zitrusfrüchte, Tonkabohne, Muskatnuss und Ingwer rate ich Ihnen zu einer feinen Mikroreibe. Ihre kleinen scharfen Zähnchen nagen ohne große Mühe hauchdünne Schalenstreifen aus Zitrusfrüchten oder reiben alles prima fein.

**Stabmixer mit Blitzhacker** Oft müssen Soßen, Marinaden und Suppen fein püriert werden. Dazu benötigen Sie einen leistungsfähigen Stabmixer. Ich empfehle Ihnen einen Mixstab mit Metallkopf, weil Sie damit sehr heiße Flüssigkeiten direkt im Topf pürieren können, er sich nicht verfärbt, leicht zu reinigen ist und keine Gerüche behält. Praktisch ist auch das Blitzhacker-Zubehör von einigen Mixstäben. Hier können Sie Nüsse, Knoblauch oder Ingwer gleich zerkleinern.

**Mörser** Frisch gemörserte Gewürze schmecken sehr viel intensiver, deshalb ist ein standfester Mörser ein Must-have in der Gewürzeküche. Auch Gewürzpasten können Sie darin zerstampfen. Schwere Steinmörser mit einem großen Stößel leisten da sehr gute Dienste. Kleine Mengen von Gewürzen oder Pasten zerkleinere ich sehr gerne im Mörser, denn meditative Handarbeit macht Spaß und der Geruch von frisch gemörserten Aromazutaten ist immer eine besondere Wohltat.

**Kleine Pfeffer- und Gewürzmühlen** Falls Sie wirklich Ihre Leidenschaft für frisch gemahlene, duftende Gewürze entdeckt haben, führt kein Weg daran vorbei, sich mehrere Gewürzmühlen anzuschaffen. Ich besitze ungefähr zehn Stück aus durchsichtigem Acryl, damit ich immer gleich sehe, welche Art von Gewürz (verschiedene Pfeffersorten, Koriandersamen, Pimentkörner, getrocknete Chilis etc.) in der Mühle sind. Sie sollten beim Kauf auf ein hochwertiges Mahlwerk achten. Ich bevorzuge Metall-Mahlwerke.

**Hochleistungsstandmixer** Wenn Sie Cremes, Pürees und Cremesuppen auch mal sehr fein und samtig haben möchten, ist ein leistungsfähiger Standmixer sehr praktisch. Er zaubert selbst aus sehr faserreichem Gemüse oder groben Zutaten eine Traumkonsistenz und gibt dem Essen somit ein wunderbares samtiges Zungengefühl! Dieses Gerät ist kein Must-have, aber ich schätze es sehr.

**Sparschäler** Um hauchdünn Zitruschale von der Frucht abzuschälen, lohnt es sich, in einen Sparschäler mit einem wirklich scharfen Messer zu investieren. Bei manchen Exemplaren können Sie sogar nur die Klinge auswechseln und den Griff weiterbenutzen.

**Zestenreißer** Mit einem Zestenreißer lassen sich von Zitrusfrüchten hauchdünne Streifen von der Schale abziehen. Ich liebe solche kleinen fruchtigen Streifen, die ein Gericht optisch aufwerten und gleichzeitig mehr Fruchtigkeit und Frische an Ihr Essen bringen.

**Schneidebretter** Hochwertige Schneidebretter aus Kunststoff oder Holz sind wichtig, um die ganzen Aromazutaten wie Ingwer, Knoblauch, Zitronengras etc. auch wirklich fein hacken oder schneiden zu können. Ich rate zu mindestens zwei verschiedenen Brettern, damit Sie strickt zwischen pikanten und süßen Zutaten trennen können. Denn eine Ananas, die im Dessert nach Knoblauch schmeckt,

das will doch keiner. Mein Aromatipp: Verteilen Sie auf dem frisch gereinigten Schneidebrett 3 bis 5 Tropfen ätherisches Zitrusöl (nach Belieben: Orange, Zitrone, Limette oder Grapefruit). Dies reinigt die Bretter quasi porentief, Zitrusöl tötet Bakterien ab, neutralisiert Zwiebel- und Knoblauchgeruch und verbreitet außerdem einen wunderbar zitronig-frischen Duft beim Schnippeln.

**Digitale Waage** Aufs Gramm genau zeigt dieser Küchenhelfer das Gewicht kleinster Mengen an. Gerade bei Gewürzmischungen ist dies wichtig. Ein Gerät mit Zumesfunktion erleichtert die Arbeit enorm, wenn mehrere Zutaten in eine Schüssel kommen.

**Gummischaber** Ein kleiner und ein größerer Gummischaber holen wirklich sauber den letzten Rest aus Mühle, Mörser oder Standmixer.

**Feines Sieb** Bei der Zubereitung von Marinaden, Sirups und Soßen lasse ich grob gemörserte Gewürze oder Kräuter in der Flüssigkeit ziehen. Nach dem Ziehen lassen das Ganze einfach durch ein feines Sieb passieren. Dabei drücke ich die Aromaten immer gut aus, damit wirklich das ganze Aroma in den Sud übergeht. Ein Teesieb stäubt zudem noch feinen Puderzucker, Kakaopulver oder Zimt über meine Gerichte und Backwerke.

## Die Basics rund ums Würzen, Aromatisieren und Verfeinern

Damit die Gewürze, Kräuter, Blüten und natürlichen Aromen ihren Duft, ihren Geschmack und auch ihre schönen Farben bei der Zubereitung der Speisen zur vollen Entfaltung bringen können, sollten Sie einige Grundregeln beim Kauf, bei der Lagerung und der Verwendung beachten. Hier meine Tipps für die besten und intensivsten Geschmackserlebnisse.

**Gewürze – so setzen Sie die besten Akzente**  
Kaufen Sie Gewürze nur in kleinen Mengen, die Sie innerhalb weniger Monate verbrauchen können. Die ätherischen Öle in den Gewürzen verflüchtigen sich meist relativ schnell, so dass das intensive Aroma nach und nach schwächer wird. Kaufen Sie Gewürze lieber immer im Ganzen (z. B. Muskatnuss, Zimtstangen, Nelken), sie bleiben länger frisch und aromatisch, und mahlen Sie die Gewürze erst, wenn sie gebraucht werden.

Beim Kauf rate ich Ihnen zu hochwertigen Gewürzen, wenn möglich, in Bio-Qualität. Das perfekte Aromaergebnis hängt neben Ihrer Kochkunst, den verwendeten frischen Zutaten und der richtigen Dosierung vor allen Dingen von der Qualität der Gewürze ab. Da Gewürze immer nur in kleinen Mengen benutzt werden, fallen hochwertige, teure Gewürze finanziell kaum ins Gewicht. Außerdem sind sie würzkräftiger und ergiebiger als die Billigprodukte aus dem Supermarkt – und nicht oder weniger mit Schadstoffen belastet. Qualitativ hochwertige Gewürze, Tee und Kaffee in Bio-Qualität erhalten Sie z. B. bei der Naturkost-Firma Lebensbaum unter [www.lebensbaum.com](http://www.lebensbaum.com).

### Würzen Sie nach und nach

Auch wenn ich im Rezept eine genaue Gewürzmenge angegeben habe: Geben Sie die Menge nie auf einmal in die Speise. Erstens haben Gewürze im Handel nicht alle die gleiche Intensität, zweitens harmonisiert die Menge eventuell gar nicht mit Ihrem individuellen Geschmacksempfinden und drittens sind Sie der Meister des Geschmacks und Chefin oder Chef in Ihrer Küche. Also stimmen Sie die Speisen subtil nach Ihrem Gusto ab.

Kaufen Sie zunächst nicht zu viele verschiedene Gewürze. Fangen Sie mit einigen wenigen an und kaufen Sie nach Ihrer Geschmacksvorliebe Ihre Wunschgewürze nach. Mit schwarzen Pfefferkörnern, Koriandersamen, Muskatnuss, Zimtstange, Vanilleschote, getrockneten Chilis, mildem und

scharfem Paprikapulver und ein bis zwei Currysor-ten haben Sie schon einmal eine sehr gute Basis an Gewürzen. Wie wäre es mit einem kleinen Lorbeerbäumchen auf dem Balkon? Nach und nach könnten Sie dann z. B. mit ganzen Kreuzkümmel-samen, Safranfäden, Tonkabohne, Wacholderbee-ren und Kardamomkapseln nachlegen.

### **Wichtig: der Zeitpunkt des Würzens**

Harte und ganze Gewürze wie Zimtstange, Stern-anis, Wacholderbeeren oder Pimentkörner brau-chen längere Garzeiten, deshalb diese gleich dazu-geben. Sie brauchen auch Flüssigkeit, damit sie ihr Aroma abgeben können. Haben Sie viele Einzelge-würze in der Soße, geben Sie diese am besten in ei-nen leeren Papierteebeutel und verschließen Sie ihn mit Küchengarn. So müssen Sie die Gewürze zum Schluss nicht einzeln wieder herauslesen.

### **Trocken rösten oder in Öl anschwitzen?**

Ganze Gewürze, Körner oder Samen geben noch mehr Aroma ab, wenn sie vorher in einer Pfanne angeröstet werden. Die Gewürze so lange bei nicht zu großer Hitze rösten, bis sie zu duften beginnen. Die Röstzeiten einer Zimtstange und zarter Anis-samen sind natürlich jeweils unterschiedlich.

Gemahlene Gewürze werden nicht trocken gerös-tet, weil sie schnell bitter werden. Currypulver ent-faltet sein Aroma am besten, wenn es in Öl oder Ghee angeröstet wird, allerdings wirklich nur kurz, denn sonst wird es ebenfalls bitter. Paprikapulver und Chilis bitte ebenfalls nur kurz bei nicht zu gro-ßer Hitze in Öl anschwitzen.

### **Wie Sie beim Kochvorgang würzen**

Gewürze mögen keinen Dampf und keine Hitze. Sie verlieren dadurch ihre Würzkraft, können durch Feuchtigkeit verklumpen und sogar schimmelig werden. Gewürze sollten Sie daher immer mit ei-nem sauberen Löffel aus der Packung nehmen und dann in den Topf geben – das Gewürzglas nicht di-rekt über den dampfenden Topf halten!

### **Aufbewahrung und Haltbarkeit**

Gewürzbehälter sind idealerweise aus dunklem Glas oder Metall. Helle Gläser sollten besser im Schrank stehen, da Licht die Aromen verändern kann. Gewürzbehälter bitte auch nicht in die Nähe von Heizung oder Dunstabzugshaube stellen, da sie keine Wärme vertragen. Ganze Gewürze sind gut verschlossen bis zu drei Jahre haltbar. Gemahlene Gewürze haben nach ca. sechs Monaten schon ei-nen großen Teil ihrer Würzkraft verloren.

### **Hui – zu scharf gewürzt?**

Sie haben ein Gewürz unterschätzt oder waren mit der Menge zu großzügig? Kratzen Sie die Oberflä-che des Fleischstücks oder Bratens ab oder entfer-nen Sie mit einem Pinsel die Gewürze. Bei über-würzten Suppen, Soßen oder Ragout lassen Sie zur Abmilderung der Schärfe am besten eine rohe Kar-toffel oder zwei Esslöffel ungekochten Reis mit-kochen. Manchmal helfen auch einige Esslöffel Naturjoghurt, ein Schuss Sahne oder cremige Kokosmilch.

Wenn die Zunge wegen zu viel Schärfe im Essen brennt, sollten Sie auf keinen Fall Wasser trinken. Essen Sie in kleinen Mengen kühlen Naturjoghurt, trinken Sie Milch oder essen Sie langsam kleine Brotstücke oder ungewürzten Reis – das hilft!

### **Frische Kräuter und Blüten – am besten selbst geerntet!**

Auch auf der kleinsten Fensterbank oder auf Ihrem Balkon können Sie Kräuter ziehen. Probieren Sie es einfach aus! Es macht so viel Spaß, den selbst an-gebauten Pflanzen beim Wachsen und Gedeihen zuzuschauen. So können Sie sie jederzeit frisch ernten und sind nicht mehr auf verpackte Kräuter aus dem Supermarkt angewiesen.

Schnittlauch, Blattpetersilie, Basilikum und Minze: Dies sind meine Empfehlungen für die Basiskräu-ter. Für die Orientküche bräuchten Sie natürlich







noch Koriander. Diese Pflanze können Sie übrigens ganz einfach aus Koriandersamen, die Sie in die Erde stecken, selbst ziehen. Thai-Basilikum ist ein toller Aromageber und gedeiht auch in unseren Breitengraden. Selbst Zitronengras und Kaffirlimette finden bei uns einen Platz im Kräutergarten, sie sind frisch ganz besonders aromatisch. Zitronenverbene darf in unserem Kräuterbouquet natürlich auch nicht fehlen.

Wenn Sie einen Garten haben, empfehle ich Ihnen, eine Kräuterspirale anzulegen, in der die Pflanzen unter unterschiedlichen Standortbedingungen gedeihen können. So haben Sie immer frische Kräuter auf Vorrat.

#### **Richtig mit Kräutern und Blüten umgehen**

Am besten ernten Sie Kräuter oder Blüten am Vormittag, bevor sie der Sonne ausgesetzt sind. So sind sie voller Saft und haben die größte Konzentration an ätherischen Ölen. Ernten Sie möglichst an regenfreien Tagen. Auf dem Markt sollten Sie auf eine frische Schnittfläche der Kräuterstiele achten. Sie sollten nicht nur frisch aussehen, sondern auch so riechen. Noch besser sind Kräutertöpfe, so halten die Pflanzen länger. Hier sind Tontöpfe ideal, da sie das Wasser besser als Plastiktöpfe speichern.

#### **Entspannend: Sammeln in der Natur**

Pflücken Sie gerne auch Kräuter in der freien Natur! Beim Sammeln von Wild- und Heilpflanzen bzw. -kräutern sollten Sie jedoch unbedingt darauf achten, dass die Böden, auf denen sie wachsen, naturbelassen und frei von Schadstoffen sind. Sammeln Sie also nicht am Straßenrand, an von Hunden frequentierten Wegen oder auf gedüngten Ackerflächen. Falls Sie Bedenken wegen des Fuchsbandwurmes haben, sollten Sie Wildkräuter kochen oder trocknen, das ist die sicherste Prävention.

#### **Waschen und Aufbewahren**

Brausen Sie geerntete Kräuter vorsichtig mit kaltem Wasser ab. Schütteln Sie sie dann leicht tro-

cken und legen Sie sie auf ein sauberes Küchentuch. Blüten sollten Sie nur vorsichtig ausschütteln, damit eventuell darin versteckte Insekten herausfallen. In ein feuchtes Tuch eingeschlagen, halten sich Kräuter und Blüten im Gemüsefach ca. drei bis acht Tage.

FrISCHE Zitronenblätter, Zitronengras, Ingwer, Galgant oder jungen Knoblauch bewahre ich ebenfalls im Gemüsefach auf. Auch unbehandelte Zitrusfrüchte liegen dort, wenn ich sie nicht innerhalb von wenigen Tagen verwende. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sie dann nicht so schnell verderben.

#### **Die richtige Verarbeitung**

Schneiden Sie die Kräuter nur mit einem scharfen Messer und nicht zu fein, sonst läuft zu viel Zellsaft aus den zarten Kräutern. Blüten sollten Sie mit einer Schere abschneiden. Ich liebe auch den zarten Biss der grünen Geschmacksträger. Daher hacke ich die Stiele von Petersilie oder Koriander gleich mit – also bitte nicht wegwerfen. Für Pesto oder feine Kräutermarinaden können die gehackten Kräuter dann im Mörser mit etwas Salz fein zerrieben werden. Alternativ im Mixer fein pürieren. Kräuterstiele von Thymian, Oregano, Salbei oder Lavendel können mitgegart werden. Kurz vor dem Servieren werden sie dann entfernt. Feine zarte Kräuter wie Kerbel, Koriander, Dill und Schnittlauch sollten erst kurz vor dem Servieren über das Essen gestreut werden.

#### **Aromen konservieren**

FrISCHE Kräuter können Sie mit Öl, Gewürzen und Salz zu einem Pesto verarbeiten. Mit Öl bedeckt hält sich ein frisches Kräuterpesto in einem Schraubglas im Kühlschrank 1 bis 2 Wochen.

Für würziges Kräuteröl blanchieren Sie die Kräuter kurz in kochendem Wasser, lassen sie gut abtropfen und mixen sie dann mit dem gewünschten Öl im Standmixer sehr fein. Nach Belieben können Sie

dann das Öl durch ein feines Sieb direkt in eine Flasche passieren.

Genauso lässt sich auch ein Rosen- oder Holunderblütenöl herstellen; hier sollten Sie aber zusätzlich die Blütenblätter unblanchiert in Öl bei kleiner Hitze 30 Minuten ziehen lassen. Dann das Öl abkühlen lassen, mixen und direkt in eine Flasche filtern. Auch Blüten- oder Kräutersirups sind eine tolle Art und Weise, das Aroma zu konservieren.

### **Aromen hochkonzentriert: ätherische Öle in der Küche**

Aromaöle sind eine gute Alternative zu frischen Kräutern, Gewürzen, Blüten oder Zitrusfrüchten. Manchmal bekommen Sie vielleicht einfach kein frisches Basilikum oder unbehandelte Mandarinen. Aber um ein neues Curryrezept auszuprobieren, brauchen Sie eben genau solche frischen Aromen.

Ein, zwei Tropfen von reinen ätherischen Ölen reichen hier aus, um dem Curry die Würze zu geben. Die Aromen sollten reine ätherische Öle sein, die durch Wasserdampfdestillation, Kaltpressung oder Extraktion mit Alkohol gewonnen werden, am besten aus Bio-Anbau. Ätherische Öle mit Lebensmittelzulassung bekommen Sie in Naturkostgeschäften und Reformhäusern oder auch online z. B. bei der Firma Baldini by Taoasis unter <https://shop.taoasis.com/lebensmittel/>.

Sie sind stark konzentriert, deswegen sollten Sie sie nie unverdünnt verwenden. Ich verdünne sie in neutralem Öl, Honig, Salz oder Rohrzucker. Ätherische Öle sind 2 bis 3 Jahre haltbar, wobei Zitrusöle frisch am besten duften. Bitte dosieren Sie die Öle sehr, sehr vorsichtig, oft reichen schon 1 bis 2 Tropfen für ein ganzes Gericht aus.

