

## Würze für kalte und warme Speisen



Foto:  
Arnout van Son, © BLE

Im Kräuterquark



Im Eintopf



Zum Salat



Im Kräuteromelett



© Fotos v. l. n. r.: der hugo2/stock.adobe.com;  
DGE e. V., job&fit; happy\_lark/stock.adobe.com;  
Stepanek Photography/stock.adobe.com

## E Einkaufen

- Frische Kräuter gibt es in Töpfen, lose im Bund oder in Beuteln oder Schalen verpackt.
- Sie sind kräftig grün und haben keine gelben oder trockenen Blätter.
- Frische Kräuter duften intensiv und aromatisch.

## L Lagern

- In ein feuchtes Tuch gewickelt oder im Kunststoffbeutel halten sich Kräuter im Gemüsefach des Kühlschranks einige Tage.
- Topfkräuter wachsen besser nach, wenn Sie sie teilen und in zwei Blumentöpfe pflanzen.
- Sie können frische Kräuter hacken und mit wenig Wasser in Eiswürfelbehältern einfrieren.

## Z Zubereiten

- Waschen und schneiden Sie frische Kräuter erst kurz bevor Sie sie verwenden. So bleibt ihr Aroma erhalten.
- Zarte Kräuter wie Petersilie, Basilikum oder Schnittlauch passen zu kalten Gerichten. Bei warmen Gerichten kommen sie erst am Schluss dazu.
- Feste Kräuter wie Thymian oder Rosmarin dürfen länger mitgaren.
- Kochrezepte verraten, welche Kräuter zu welchen Gerichten passen. Oder probieren Sie aus, was Ihnen schmeckt.

## S Saison

Im Frühling und Sommer ist Hauptsaison für frische Kräuter. Im Topf gibt es manche Arten das ganze Jahr über.

## N Nachhaltigkeit

Im Winter sind tiefgefrorene Kräuter eine gute Alternative zu frischen Kräutern.

## R

## Rezept

## Kräuterquark

## Zutaten (für 4 Portionen):

- 500 g Magerquark
- 6 EL Joghurt
- ½ Bund Schnittlauch
- 8 Stiele Petersilie
- 8 Stiele Dill
- Salz, Pfeffer

**Zubereitungszeit:** etwa 10 Minuten



- Den Quark und den Joghurt mit einem Schneebesen verrühren.



- Welche Blätter entfernen.
- Die Kräuter kurz unter fließendem Wasser waschen.
- Über der Spüle trocken schütteln.



- Die Petersilienblätter von den groben Stielen entfernen.
- Mit einem großen scharfen Messer klein schneiden.



- Die feinen Blättchen vom Dill abzupfen und klein schneiden.
- Dabei die groben Stiele übriglassen.
- Petersilie und Dill zum Quark geben.



- Den Schnittlauch mit einer sauberen Haushaltsschere über der Schüssel in Röllchen schneiden.



- Alles gut verrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fotos: Arnout van Son, © BLE



## Variation

Etwas Zitronensaft und abgeriebene Zitronenschale dazugeben. Der Kräuterquark schmeckt auch mit anderen Kräutern der jeweiligen Saison wie Basilikum, Kerbel oder Kresse.