

natürlich für uns Kräuterfiebel



natürlich



für uns

bio

Die Welt der Kräuter

Die Kräuterfibel gibt Einblick in die vielfältige Welt der **natürlich für uns** Bio Kräutertöpfchen. Lesen Sie, wie einfach Basilikum, Schnittlauch, Rosmarin, Majoran, Zitronenmelisse und Minze Ihren Speiseplan aufpeppen und Sie und Ihre Familie glücklich machen. Selbstverständlich aus rein biologischer Landwirtschaft stammend. Hand drauf!



Haubenkoch Leo Aichinger ist leidenschaftlicher Kräuter-Koch, verrät interessante Details und gibt einen kleinen Einblick in seine Rezeptsammlung.

Laufbahn:

- Montego Bay/ Jamaica im 5*-Hotel Round Hill
- Phuket/ Thailand im 5*-Hotel Laguna Beach Resort
- Schafelner in Haag (2 Hauben)
- Steirereck in Wien (4 Hauben)
- Blaue Gans im Burgenland (2 Hauben)
- Schloshotel Dürnstein
- Restaurant Maestro in Wien

Jetzt:

Executive Chef Cook2.0 Exquisit bei C+C Pfeiffer

Leo Aichinger
Haubenkoch



Basilikum

Ocimum basilicum



Wissenswertes:

Lippenblütler; Basilikum stammt vom griechischen „basilikos“ und bedeutet „der Königliche“, daher auch Herrenkraut oder Königskraut genannt; stammt ursprünglich vom afrikanischen Kontinent und wurde wahrscheinlich von Alexander dem Großen nach Griechenland und Makedonien gebracht.

Zeit:

ganzjährig erhältlich, seine beste Zeit ist aber von Juni bis August

Geschmack:

kräftig mit pfeffrigen und süßlichen Aromen

Verwendung:

Salate, Saucen, Krustentiere, Fleisch, Geflügel, mediterrane Küche

Wichtig: beim Kochen immer ganz zum Schluss begeben, Konservierung am besten als Pesto

Tagliolini mit Basilikum und Schmelztomaten

4 Portionen, Zubereitungszeit: 60 Minuten + 60 Minuten rasten des Nudelteigs

Rezept

Nudelteig

Alle Zutaten mit einem Rührgerät zu einem festen Teig kneten. In eine Klarsichtfolie wickeln und ca. eine Stunde rasten lassen. Mit einer Nudelmaschine Tagliolini (schmale Bandnudeln) drehen.

Pesto alla Genovese

Alle Zutaten im Mörser zu einem Brei zerstoßen oder im Mixer pürieren.

Die Rispentomaten in eine Pfanne legen, mit Olivenöl bepinseln und mit Meersalz bestreuen, Rosmarin- und Thymianzweig zugeben und im Rohr bei 200°C „schmelzen“ lassen.

Den ausgetretenen Tomatensaft mit etwas Obers in einer Pfanne sammeln und darin die kurz im Salzwasser gekochten Tagliolini durchschwenken, Räucherlachs zugeben und in einem tiefen Teller anrichten. Etwas Basilikumpesto und Schmelztomaten auf die Nudeln geben und mit dem restlichen Räucherlachs ausgarnieren.

Zutaten

Nudelteig

370 g glattes Mehl*
370 g Durongrieß
(feiner Hartweizengrieß)

3 Eier*

Salz
etwas Olivenöl*

2 Stränge
Rispen-Kirschtomaten*
1 Zweig Rosmarin*
1 Zweig Thymian*

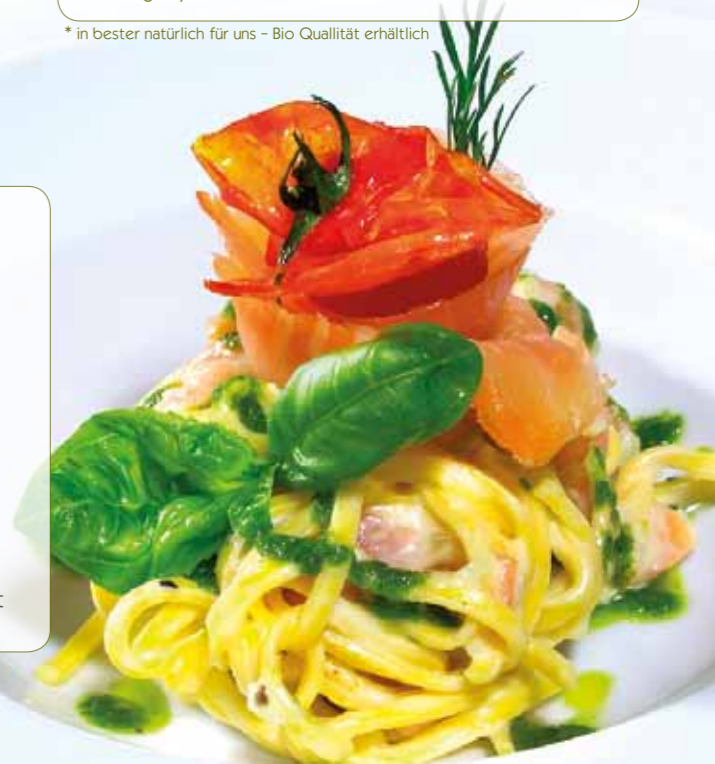
Olivenöl*

Meersalz
200 g Räucherlachs
100 ml Obers*

Pesto alla Genovese

120 g Basilikum*
4 Knoblauchzehen*
50 g Pinienkerne
Salz
100 g frisch geriebener Parmesan
150 ml Olivenöl extra vergine*

* in bester natürlich für uns - Bio Qualität erhältlich





Schnittlauch

Allium schoenoprasum



Wissenswertes:

Zwiebelgewächs; ursprüngliche Herkunft vermutlich Zentralasien

Zeit:

Erntezeit von März bis September, Blüten von Mai bis Juni, treiben nach dem Abschneiden wieder nach

Geschmack:

zwiebelähnlicher, milder Geschmack (auch Graslauch genannt), von der Textur sehr saftig, nicht zum Trocknen geeignet, besser geschnitten einfrieren

Verwendung:

roh mariniert in Salaten, geschnitten in klaren Suppen, püriert für Saucen oder Vinaigretten, blanchiert als Bindfaden für Lebensmittel oder klassisch ein nicht zu unterschätzendes Schnittlauchbrot

Wussten Sie ... dass Schnittlauch im 16. Jahrhundert am Fenster hängend Unglück und Hexen fern hielt?

Zutaten

400 g Lachsforellenfilet ohne Haut und Gräten
Strudelblatt
Salz, Pfeffer

Farce:
60 g Zanderabschnitte
50 g Obers*
Salz, Pfeffer

100 g Spinatblätter
Ei* zum Bestreichen
400 g Spargel geschält

Sauce:
3 Schalotten, 4 Champignons
Saft einer 1/2 Zitrone*
1 Schuss Noilly Prat (trockener Wermut)
1/8l Weißwein
1/4l Fischfond
1/8l Obers*
100g kalte Butterwürfel*
Salz, Pfeffer
Maizena zum Binden
2EL Schnittlauch* fein geschnitten

* in bester natürlich für uns – Bio Qualität erhältlich

Strudel von der Lachsforelle mit Spargel-Schnittlauchragout

4 Portionen, Zubereitungszeit: 45 Minuten

Rezept

Für die Farce eiskalte Zanderabschnitte mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Moulinette mit Obers kuttern und durch ein Sieb streichen. Lachsforellenfilet der Länge nach einschneiden und aufklappen, mit Salz und Pfeffer würzen, dünn mit Farce bestreichen, mit blanchierten und eiskalt abgekühlten Spinatblättern belegen, und nochmals dünn mit Farce bestreichen, das Ganze zu einer Roulade einrollen. Die Roulade außen nochmals mit Farce bestreichen und in ein Strudelblatt einwickeln. Mit Ei bestreichen und im vorgeheizten Rohr bei 190 °C ca. 15-20 Minuten backen. Spargel nicht zu weich kochen, abtropfen lassen und in 2cm lange Stücke schneiden.

Für die Sauce Schalotten, Champignons und Petersilienstängel in Butter anschwitzen, mit Noilly Prat, Weißwein und Zitronensaft ablöschen, reduzieren lassen, mit Fischfond auffüllen, ebenfalls reduzieren lassen, Obers dazugeben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Maizena binden, abpassieren und im Mixer mit kalter Butter aufschlagen, Schnittlauch und Spargelstücke dazugeben, kurz erwärmen, nicht mehr aufkochen.





Rosmarin

Rosmarinus officinales



Wissenswertes:

Lippenblütler; aromatisch riechendes Kraut mit kleinen blassblauen Blüten, wächst im Mittelmeerraum wild, robust und wetterfest, buschiger Strauch, wird bis zu 2 Meter hoch, enthält viele ätherische Öle

Zeit:

von April bis Oktober im Garten zu ernten

Geschmack:

intensives, leicht harziges Aroma

Verwendung:

Lässt sich gut mit Süßspeisen kombinieren, passt aber auch besonders gut zu dunklem Fleisch, Lamm und Schmorgerichten. Optimal als Gewürz für Suppen und Saucen, zu mediterranem Gemüse, Pastagerichten und Meeresfischen

Gefüllte Perlhuhnbrust auf Mangold- gemüse und Rosmarin-Safterl

4 Portionen, Zubereitungszeit: 45 Minuten

Rezept

Das entrindete Weißbrot in Würfel schneiden, Schalotten fein würfelig schneiden und in Butter anschwitzen, Morcheln (oder andere Pilze) mit schwitzen, mit Milch aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Weißbrotwürfel gießen.

Hühnerleber würfelig schneiden, in Butter kurz anschwitzen und mit einem Ei und der gehackten Petersilie und Rosmarin unter die Brotmasse mischen.

Die Fülle mit einem Spritzsack unter die Haut der Maispoularde füllen, würzen und in der Pfanne anbraten. Mit der Hautseite nach unten und mit zwei Rosmarinzweigen bei 180 °C ca. 15-20 Minuten im Rohr braten. Mangold klein schneiden, kurz in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Schalotten in Butter kurz anschwitzen, mit Mehl leicht stauben, mit Sherry und Milch auffüllen und mit Creme Fraîche verfeinern, würzen und den blanchierten Mangold kurz mitziehen lassen. Den Bratenrückstand mit der Hühnersuppe auffüllen und etwas reduzieren. Die Perlhuhnbrust schräg aufschneiden, auf dem Mangold anrichten und mit dem Jus beträufeln.

Zutaten

4 Perlhuhnbrüste od. Hühnerbrüste mit Flügelknochen und Haut	1 TL gehackter Rosmarin*
12 Scheiben entrindetes Toastbrot	2 Rosmarinzweige*
2 Schalotten	1/16l Hühnersuppe
1 EL Butter*	
8 Stk. Morchel (oder Champions, Austernpilze...)	2 Schalotten
60 g Hühnerleber	Butter*
1/4l Milch*	1 TL glattes Mehl*
1 Ei*	200 g Mangold
1 EL gehackte Petersilie*	1 Schuss trockener Sherry
	1/4l Milch*
	2 EL Creme Fraîche

* in bester natürlich für uns - Bio Qualität erhältlich





Majoran

Origanum majorana

Wissenswertes:

Lippenblütler; kommt ursprünglich aus Kleinasien, heute im Mittelmeerraum, Mittel- und Osteuropa anzufinden

Zeit:

Mai bis Oktober

Geschmack:

Durch seinen hohen Anteil an ätherischen Ölen ist Majoran sehr aromatisch. Der Geschmack ist animalisch, würzig und hat einen langen Abgang, sehr vordergründig, daher vorsichtig zu dosieren (zuviel macht ein Gericht bitter)

Verwendung:

Majoran wird frisch oder getrocknet verwendet, frisch gepflückt kann er auch tiefgefroren werden.

Verwendung für Eintöpfe, Suppen, Kartoffelgerichte und Wurst. Tee hilft bei Magen-/Darmbeschwerden, Blähungen und Kopfschmerzen. Badezusatz: krampflösend und wohltuend bei Rheuma, im Kräuterkissen fördert der Majoran den Schlaf.

Gnocchi mit Gansel-Majoran Ragout

4 Portionen, Zubereitungszeit: 120 Minuten

Rezept

Die Kartoffeln kochen, noch heiß schälen und durch die Presse drücken. Sofort mit dem Mehl, Grieß, Salz und Dotter zu einem glatten Teig verarbeiten. Bei Bedarf etwas Mehl hinzugeben. Den Teig kurz ruhen lassen. Aus dem Teig daumendicke Rollen formen, davon daumenbreite Stücke abschneiden zu kleinen Bällchen formen und über einen Essgabel-Rücken rollen. Die Gnocchi in Salzwasser kochen, abseihen und in Butter schwenken.

Das Keulenfleisch vom Knochen auslösen, Schalotten und Knoblauch schälen, Apfel entkernen und schälen. Das Gänsefleisch in Würfel schneiden, die Gänseleber, Knoblauch, Schalotten und Apfel ebenso. Das Entenfett erhitzen, Schalotten darin anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Den Wein dazu gießen und zu einem Ragout köcheln lassen. Mit Balsam-Apfelessig verfeinern.

Zutaten

500 g mehliges Kartoffel*	1 Knoblauchzehe*
250 g griffiges Weizenmehl*	1 kleiner Apfel*
70 g feines Grieß*	1 EL Gänse oder Entenfett
1 Eigelb*	1 TL vegetarische Suppenwürze*
Salz	Salz, Pfeffer
1 EL Butter*	1 Bund Majoran*
2 Gänsekeulen	1/4 l Rotwein
100 g frische Gänseleber	Balsam Apfelessig
5 Schalotten	

* in bester natürlich für uns - Bio Qualität erhältlich





Zitronenmelisse Melissa officinalis



Wissenswertes:

Lippenblütler; auch Zitronenkraut oder Bienenkraut genannt, Herkunft ist Kleinasien, wächst dicht buschig bis 1 Meter hoch und ist eine wertvolle Bienenweide, die Blätter sind oval, gleichmäßig gezähnt, rosige weiße Lippenblüten

Zeit:

über den ganzen Sommer

Geschmack:

frisch, säuerlich, duftet stark nach Zitrone

Verwendung:

für Salate, Saucen, Obstsalat, Fisch und helles Fleisch, auch für Kräuteressige geeignet. Als Tee oder Badezusatz wirkt Zitronenmelisse entspannend und hilft gegen Nervosität und Kopfschmerzen. Melisengeist gibt es auch als Destillat.

Löwenzahntiramisu mit Melissen – Sabayon

10 Portionen, Zubereitungszeit: 2 Stunden + Kühlzeit

Rezept

Für das Löwenzahnblütengelee Wasser und Löwenzahnblüten aufkochen, durch ein Sieb drücken – auf 0,6l reduzieren. Staubzucker und Apfelpektin verrühren und in den Löwenzahnfond geben, nochmals aufkochen. Rohrzucker, Sonnenblumenöl und Zitronensaft dazugeben. Löwenzahnblütenblätter in ein verschließbares Glas zupfen, mit dem Gelee befüllen, verschließen und auf den Kopf stellen. So ist das Gelee ein Jahr haltbar.

Für die Creme Dotter und Gelee über Dampf warm schlagen, anschließend kalt schlagen und mit Mascarpone vermengen.

Für den Löwenzahncaramel die Löwenzahnwurzel klein schneiden, in einer Pfanne mit dem Zucker karamellisieren, mit Wasser aufgießen, zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen, bis zur richtigen Konsistenz einkochen, durch ein Sieb passieren und abkühlen lassen.

Für das Tiramisu das Biskuit mit Löwenzahncaramel tränken und schichtweise mit der Creme in eine ausgelegte Terrinenform legen.

Für die Sabayon Zitronenmelisse in Weißwein und Maraschino auskochen. Dotter und abpassierten Fond über Dampf zu einem Sabayon aufschlagen.

Zutaten

Löwenzahnblütengelee:

3/4l Wasser
1/2kg Löwenzahnblüten
125g Staubzucker
40g Apfelpektin
65g Rohrzucker*
1TL Sonnenblumenöl*
1/8l Zitronensaft*

Biskuitteig:

4 Eier*, 125g Zucker*
125g Mehl*
1 Prise Salz, Staubzucker

Löwenzahncaramel:

200g Löwenzahnwurzel
100g Zucker*, 1/2l Wasser

Löwenzahncaramel:

200g Löwenzahnwurzel
100g Zucker*, 1/2l Wasser

Melissensabayon:

100ml Weißwein
100ml Maraschino
50g Zitronenmelisse*

* in bester natürlich für uns - Bio Qualität erhältlich





Minze

Mentha x piperta

Wissenswertes:

Lippenblütler; wächst wild an feuchten Stellen, ansonsten wird sie überall kultiviert. Dicht und buschig wird sie bis zu ein Meter hoch, die Blüten sind von weiß, rosa bis purpur. Ihr wichtigster Aromastoff ist das Menthol.

Zeit:

Mai bis Oktober

Geschmack:

reines, erfrischendes Aroma und mit einem nachhaltig brennendem Geschmack

Verwendung:

sehr erfrischend, eignet sich bestens für süße oder süßliche Gerichte, roh mariniert in Fruchtsalaten, als Sirup, zu Salaten und Geflügel. Ein Klassiker aus dem englischsprachigem Raum ist Lamm mit Minzgelee. Am bekanntesten ist wohl die in Tee verarbeitete Minze. Minze hilft bei Erkältungen, Blähungen, Verdauungsstörungen, Leber- und Gallenbeschwerden, Mund und Zahnpflege, Badezusatz, Duftkissen und Potpourris.

Marillenschlupfer mit Minze- Vanillesauce und Himbeeren

8 Portionen, Zubereitungszeit: 60 Minuten

Rezept

Brioche in Würfel mit 1cm Durchmesser schneiden. Marillen entkernen und vierteln (man kann auch tiefgekühlte Früchte nehmen). In einer Schüssel mit Mandeln, Zimt und Marillenbrand mischen. Obers, Eier und Zucker verquirlen und mit der Brioche-Marillenmischung verrühren. Etwa 3cm hoch in eine gebutterte Form füllen und im 180°C vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen, bis die Eimasse gestockt und der Schlupfer goldbraun geworden ist. Marmelade mit etwas Marillenschnaps oder Wasser aufrühren und den Schlupfer damit bestreichen.

Für die Vanillesauce Milch und Obers mit ausgekratzter Vanilleschote und 2 Pfefferminz-Zweigen aufkochen. Eidotter und Zucker über Dampf schaumig schlagen, Milch-Obersmischung dazugeben und bis zur Rose abziehen, mit Cointreau parfümieren. Schlupfer etwas setzen lassen mit einem runden Ausstecher portionieren, nochmals kurz erwärmen, in die Mitte des Tellers setzen, mit Vanillesauce umgeben und mit Minze und Himbeeren garnieren.

Zutaten

350g Brioche
350g Marillen
60g geröstete Mandeln*
1 Msp. Zimt
5cl Marillenbrand
3/4l Obers*
150g Zucker*
10 Eier*

Vanillesauce:
1/4l Milch*
1/4l Obers*
1 Vanilleschote*
8 Eidotter*
120g Zucker*
2cl Cointreau
3EL Marillenmarmelade*
300g Himbeeren
1 kleiner Bund Pfefferminze*

* in bester natürlich für uns - Bio Qualität erhältlich





Top Team Zentraleinkauf GmbH,
Egger-Lienz-Straße 15, 4050 Traun

www.natuerlich-fuer-uns.at

ctc peiffer
Das Beste für die Gastronomie

Nah & Frisch
bei ausgewählten Kaufläuten

UNIMARKT
Naher für mich

MPREIS

Zielpunkt

ewrogast
Österreich

WELAS PARK

RO

Tabor