

Mit Bio-Rezepten  
im Innenteil

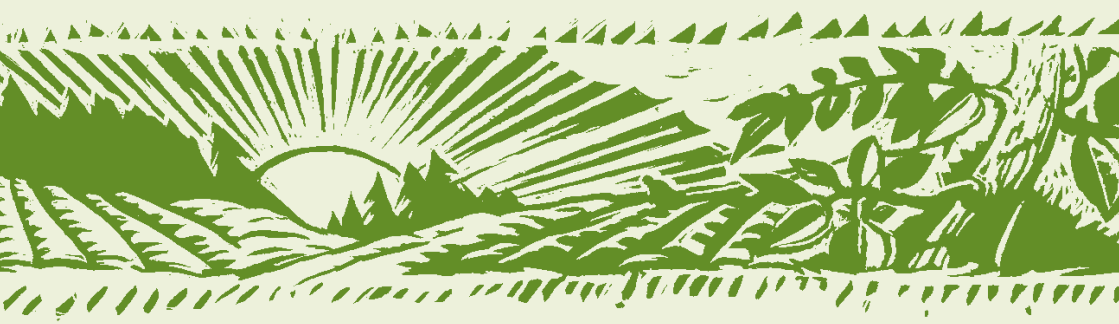


# Biologische Kräutervielfalt



aus biologischer  
Landwirtschaft





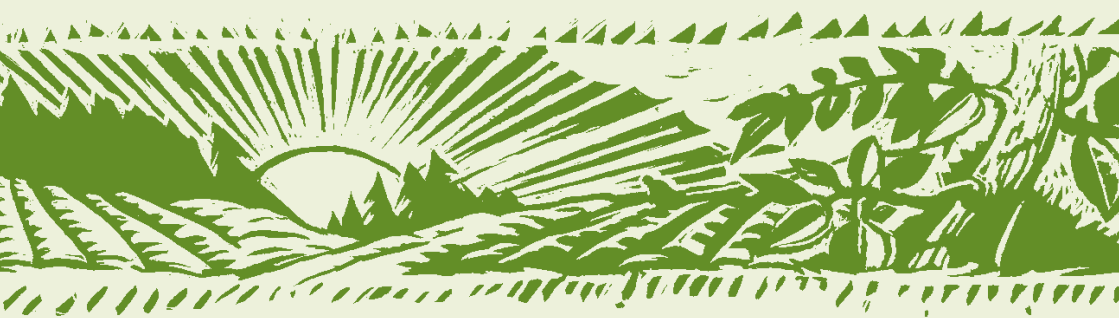
*Kräuter sind ganz besondere Pflanzen. Sie zaubern mit ihrem Duft und Aroma die Buntheit des Gartens ins Essen. Die Vielfalt ihrer Formen, Düfte, Farben und Geschmäcker ist ein wunderbares Sinnerlebnis das Küche und Garten bereichert.*

## **Geschichte**

*Die Kenntnisse über den Anbau und die Verwendung von Kräutern ist Jahrtausende alt.*

*Bereits 5.000 Jahre v. Chr. machten die Sumerer erste Aufzeichnungen über Lorbeer, Kümmel und Thymian. Rund 2000 Jahre später sammelte der chinesische Kaiser Hoang-tie Vorschriften über Kräuter und Arzneien. Auch griechische Autoren berichten über Kräuterkulturen in Kleinasien, Ägypten und Griechenland. Zu Beginn unserer Zeitrechnung gab es bereits zahlreiche Werke die Kräuter und teilweise sogar ihren Anbau beschrieben. Die Römer übernahmen die Kenntnisse von den Griechen und brachten das Wissen auf ihren Eroberungszügen in den Norden.*

*Nach dem Ende der Römerzeit waren es vor allem die Benediktinermönche, die alles verfügbare Wissen der Antike sammelten und katalogisierten. Diese Werke bilden auch die Basis für unser aktuelles Kräuterwissen. In botanischer Sicht gipfelte dieses Wissen im neunten Jahrhundert im Klosterplan von St. Gallen. Darin ist erstmalig der Küchen- vom Heilkräutergarten getrennt. Neben Kräutern, die bei uns heute kaum mehr eine Rolle spielen, sind Bohnenkraut, Bockshornklee, Kreuzkümmel, Fenchel, Liebstöckel, Minze, Rose, Rosmarin, Weinraute und Salbei darin erwähnt.*



Wer Bio-Topfkräuter von Ja! Natürlich kauft, kann auf beste Qualität aus dem Hause Binder zählen. Erwin Binder ist seit 1994, also von Beginn an, Partner von Ja! Natürlich. Im burgenländischen Seewinkel, in St. Andrä am Zicksee, wird eine Gesamtfläche von 40 ha von der Familie Binder bewirtschaftet. Spezialisiert hat sich Herr Binder auf den Anbau von Topfkräutern und Paradeisern, daneben werden aber auch Paprika, Fisolen, Radieschen, Gurken und Salat gezogen – selbstverständlich alles 100% biologisch.

### **Tipps von Bio-Bauer Erwin Binder**

Die meisten Kräuter erfordern zwar nur wenig Aufwand, mit ein wenig Aufmerksamkeit und liebevoller Pflege laufen Sie aber erst so richtig zur Höchstform auf.

Dann entwickeln sie ihr unvergleichliches Aroma, gedeihen prächtig und bleiben Krankheiten gegenüber resistent.

#### **Gießen nach Maß**

Mediterrane Kräuter wie Rosmarin, Oregano oder Thymian vertragen Trockenheit ausgesprochen gut, daher brauchen Sie sie nur in Maßen zu gießen. Kräuter mit großen saftigen

**„Bio-Topfkräuter sind wie kleine Kinder, um die man sich stets kümmern muss, damit sie prächtig gedeihen! ...dann jedoch bereiten sie ebensoviel Freude!“**

Erwin Binder, Bio-Bauer,  
St. Andrä/Burgenland





Blättern, wie Basilikum, Petersilie und Schnittlauch verdunsten an heißen Sommertagen mehr und sind dann für einen kräftigen Schluck Wasser dankbar. Gießen Sie Ihre Kräuter, soweit möglich, mit weichem Regenwasser oder abgestandenem Leitungswasser, bei dem sich der Kalk bereits abgesetzt hat. Wässern Sie immer nur den Boden durchdringend, überbrausen Sie niemals die Pflanze selbst.

### **Fleißige Ernte – schönes Wachstum**

Je fleißiger Sie ernten, desto schöner entwickeln sich Ihre Gewürzkräuter. Während man beim Rosmarin und Thymian ganze Äste erntet, sollte man beim Basilikum und der Petersilie die oberen Blatttriebe und keine einzelnen Blätter abknicken. Dadurch können die Pflanzen besser in die Breite wachsen. Hat man die Kräuter erstmal geerntet, müssen sie möglichst schnell in der Küche zum Einsatz kommen, denn ihre ätherischen Öle verflüchtigen sich relativ schnell und mit ihnen auch das Aroma der würzigen Pflanzen.

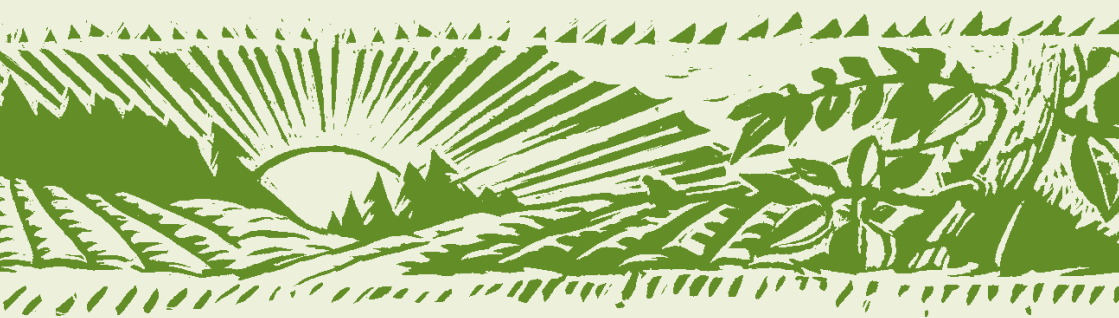
### **Trocknen**

Wer seine Kräuter trocknen will, sollte dies am Besten im Sommer tun. Kräuter auf ein Gitter auflegen und im Schatten trocknen lassen. Auch im Backofen können Kräuter getrocknet werden. Den Ofen auf die niedrigste Stufe stellen und einen Spalt offen stehen lassen. Nach dem Trocknen die Blätter am besten in dunkle Glasbehälter füllen, bei hellen Gläsern zerstört das einfallende Licht das Aroma schneller.

### **Verwendung der Kräuter in der Küche**

Wichtig bei der Zubereitung der meisten Kräuter ist, dass sie nicht zu früh und nicht zu heiß verarbeitet werden. Besonders das Basilikum sollte erst spät der Speise zugefügt werden. Wie beim Klassiker schlechthin – mit Tomaten und Mozzarella serviert – entfaltet das Basilikum sein Aroma am besten frisch und als ganzes Blatt.





## **Estragon** (winterhart)

### **Geschmack:**

süß und aromatisch, leicht an Fenchel, Anis oder Süßholz erinnernd

### **Anwendungsmöglichkeit:**

Estragon sollte frisch verwendet werden, da er getrocknet nur noch ein sehr schwaches Aroma besitzt; verleiht feinen Soßen, Mayonnaisen, Dips und Marinaden sowie auch Kräuteressig und -ölen ein unvergleichliches Aroma

## **Basilikum-Mix**

### **Geschmack:**

herber, holzig-würziger Duft, herb-bitterer Geschmack

### **Anwendungsmöglichkeit:**

Sehr vielseitig einsetzbar – jedoch immer erst den fertigen Speisen zufügen, um sein frisches Aroma nicht zu verlieren. Eignet sich für Kartoffelgerichte, Gemüsesuppen und Eintöpfe, in Marinaden, Kräuteressigen und -ölen, zum Aromatisieren von Honig, für Pizza und Pasta, Fisch, Tomatengerichte, in Salatdressings.

### **Probieren Sie auch Basilikum piccolino oder Basilikum rot:**

mit seinem feinblättrigen, kräftigen und würzigen Geschmack eignet er sich besonders für Salate, Tomatengerichte, Pasta, Pizza, Kräuteröle und -essige oder Pesto

## **Minze** (winterhart)

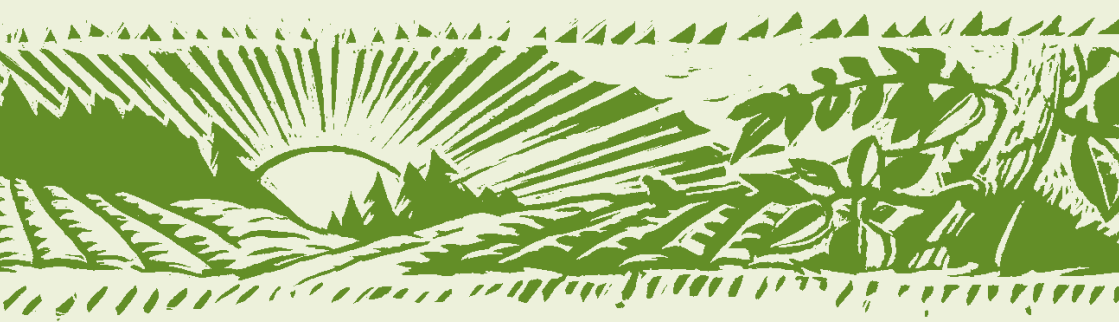
### **Geschmack:**

charakteristisch reiner und erfrischender aber auch scharfer Geschmack und Geruch (mentholartig)

### **Anwendungsmöglichkeit:**

die grünen Blätter eignen sich für erfrischende Sommergetränke/Cocktails aber auch für Suppen, Pesti, Salate und Marinaden sowie für Lamm, Wild und Faschiertes nach orientalischer Art





## **Koriander**

### **Geschmack:**

süßliches, leicht pfeffriges, bergamotteähnliches Aroma mit leicht würzigem Nachgeschmack

### **Anwendungsmöglichkeit:**

die frischen Blätter eignen sich hervorragend für asiatische und mexikanische Gerichte, Joghurtsoßen sowie Kräuterdips



## **Melisse** (winterhart)

### **Geschmack:**

Erfrischend, an Zitrone oder Zitronengras erinnerndes Aroma

### **Anwendungsmöglichkeit:**

In hellen Soßen, zu Spargel, in Cremesuppen, leichten Essigen u. Kräuterölen sowie fruchtigen Süßspeisen und erfrischenden Sommergetränken geeignet



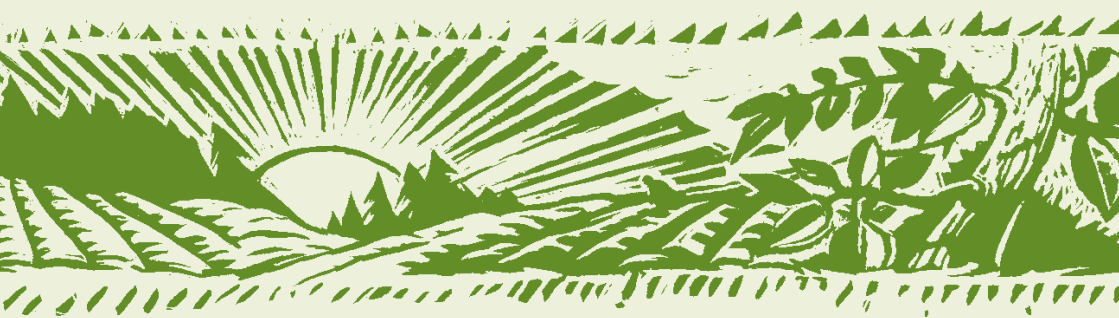
## **Majoran**

### **Geschmack:**

herb-würziger, holziger Geruch; leicht-bitterer, aromatischer Geschmack, ähnelt Thymian

### **Anwendungsmöglichkeit:**

typisches Wurstgewürz, aber auch für Hülsenfrüchte, Kartoffelgerichte, Pilz- und Fischgerichte (Salate) oder auch für vegetarische Brotaufstriche geeignet



## **Oregano** (winterhart)

### **Geschmack:**

aromatisch-würzig, warm und ein klein wenig bitter  
(je besser die Qualität desto intensiver der Geschmack)

### **Anwendungsmöglichkeit:**

köstlich zusammen mit Basilikum für Pizzen und Pasta,  
auch geeignet für Salate, Meeresfrüchte, Kartoffelgerichte,  
Auberginen, Zucchini und weiße Bohnen sowie auch für  
Lammfleisch, Marinaden, Kräuternessige und -öle, Mayon-  
naisen und Dips, Pilzgerichte, Schmalz und Kräuterbutter



## **Dill**

### **Geschmack:**

holziger Duft und würziger Geschmack

### **Anwendungsmöglichkeit:**

für Suppen, feine Soßen, frische Salate (besonders Gurken),  
Tofu, Fisch- und Geflügelgerichte, zum Einlegen von Gurken,  
zu Mayonnaisen, Dips, Kräuterbutter, Kräutersenf und  
Kräuternessig



## **Schnittlauch** (winterhart)

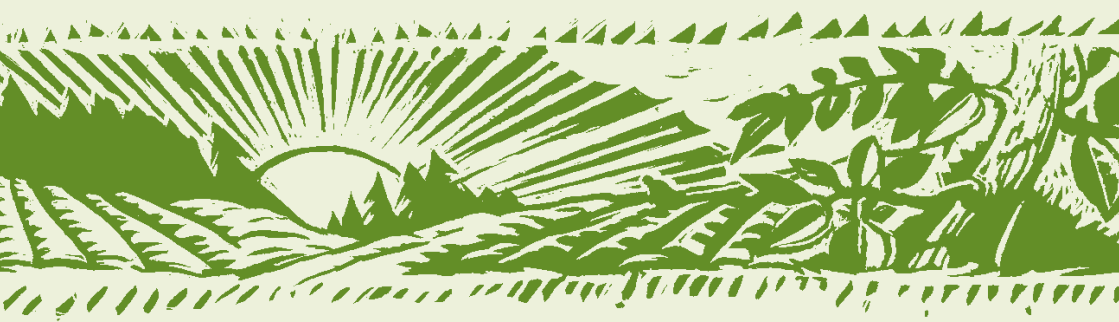
### **Geschmack:**

milder Knoblauchgeschmack

### **Anwendungsmöglichkeit:**

in Frischkäse, Kräuterbutter, Mayonnaisen, in Soßen, zu  
Kartoffeln, in frischem Salat etc.





## **Petersilie**

**Geschmack:**

süßlich würzig, mit leichter Schärfe

**Anwendungsmöglichkeit:**

Petersilie wird oft nach dem Garen beigegeben, um den Speisen eine frische, würzige Note zu verleihen, für Gemüse und Salate, Kräutersuppen und -soßen, Fleischfüllen, Eierspeisen und Eintöpfe



## **Rosmarin** (winterhart)

**Geschmack:**

stark aromatisch (ein bißchen an Eucalyptus und Kampfer erinnernd), harzig und leicht bitter

**Anwendungsmöglichkeit:**

die kleinen, nadelähnlichen Blätter eignen sich für Fleisch- und Wildgerichte, zur Wurstherstellung, zu Suppen, Soßen, Eintopf-, Pilz- und Erdäpfelgerichten sowie für Paradeiser-suppen, Eierspeisen, Salate, Käse und Topfen



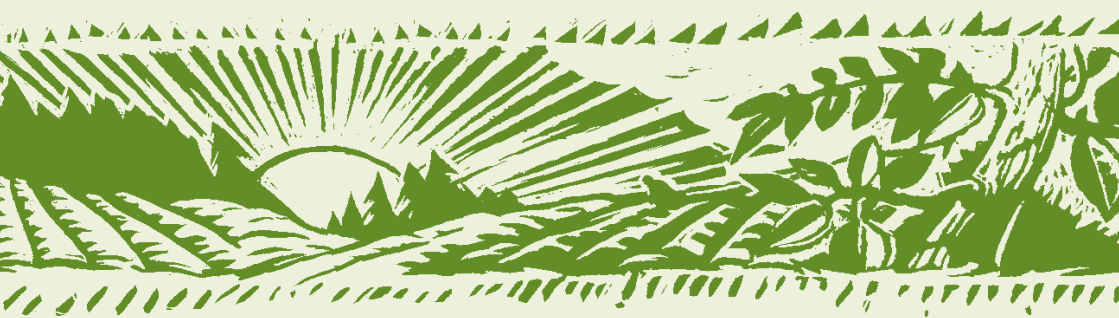
## **Liebstöckl** (winterhart)

**Geschmack:**

stark würziger, nach „Maggi“ erinnernder Geschmack und Geruch

**Anwendungsmöglichkeit:**

für deftige Suppen und Eintöpfe, gekochtes, gedünstetes, gebratenes Gemüse – immer mitkochen



## **Salbei-Mix** (winterhart)

### **Geschmack:**

leicht herb-holziger Geruch, leicht bitter-aromatischer Geschmack

### **Anwendungsmöglichkeit:**

in Kräuternessigen und -ölen, für Tomatengerichte, Pasta und Pizzen, sparsam in Salatdressings, in Marinaden, Soßen und Dips, zu Hülsenfrüchten, Frischkäse, sowie zu schweren (fetten) Gerichten und Fisch

### **Probieren Sie auch Ananassalbei:**

bei der Berührung der Blätter riecht er leicht nach Ananas. Die Blätter eignen sich für Tee und die Blüten für Beigabe zu Salaten



## **Currykraut** (winterhart)

### **Geschmack:**

dezent nach Curry

### **Anwendungsmöglichkeit:**

für Currygerichte, Lammkeulen, Ossobuco oder auch Erdäpfelsuppen



## **Kerbel**

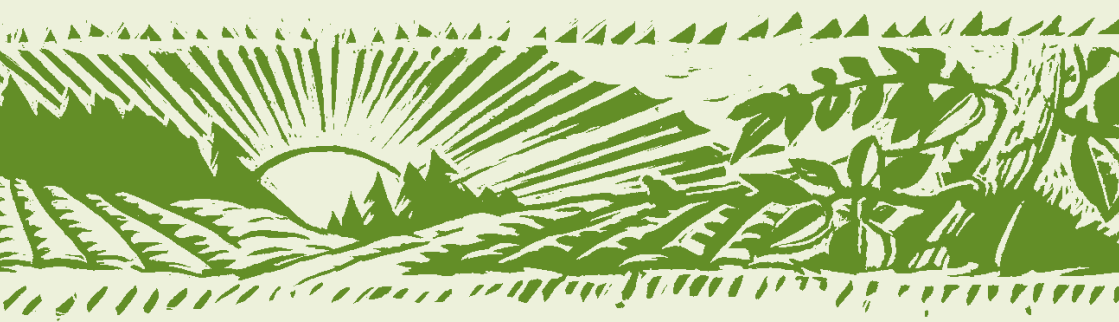
### **Geschmack:**

süßer, milder Duft und anisartiges Aroma

### **Anwendungsmöglichkeit:**

für Erdäpfel- und Paradeisersuppen, Kräuterbutter, Mayonaisen, Dips, Kräuternessig, für frische Salate und Frischkäse





## **Thymian** (winterhart)

### **Geschmack:**

herber, würziger Duft, herb-bitterer Geschmack

### **Anwendungsmöglichkeit:**

geeignet für Suppen, Gemüse (speziell Paradeiser, Erdäpfel, Kürbis, Auberginen und Paprika), Fisch-, Fleisch-, Wild- und Geflügelgerichte, Blut- und Leberwürste, Faschiertes und Leberknödel sowie für Füllungen als auch zum Aromatisieren von Honig und für Grillöle






### **Probieren Sie auch Zitronenthymian:**

hat einen zitronenartigen Duft und eignet sich zum Verfeinern von Fisch, Fleisch, Suppen, Salate, Desserts und Tee



# Kräuter-Meersalzbaguette

## Zutaten:

125 g  Weizengrieß	1 ganzes  Ei
450 g  Weizenmehl	1 TL  Rosmarin, getrocknet, grob gehackt
500 ml Wasser	1 TL  Thymian, getrocknet, grob gehackt
40 g frischer Germ	
20 g Meersalz	

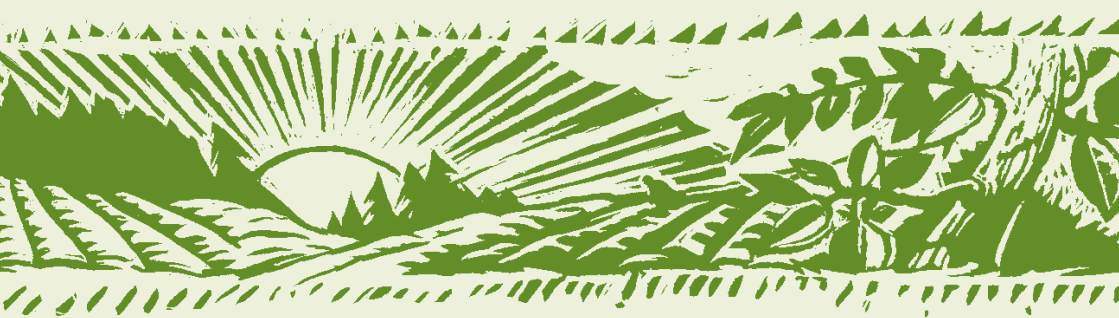
*grobes Meersalz und getrocknete Kräuter zum Bestreuen*

## Zubereitung:

*Germ mit etwas lauwarmem Wasser auflösen. Das restliche Wasser mit Salz zum Kochen bringen – den Grieß einrühren, kurz quellen lassen. Getrockneten Rosmarin und Thymian grob hacken. Das Mehl, die lauwarme Grießmasse, das Ei, den aufgelösten Germ, das Meersalz und die Kräuter in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in eine mit Mehl bestäubte Schüssel geben, mit einem Tuch abdecken und etwa 1 Stunde rasten lassen.*

*Den Teig auf einem bemehlten Brett in gleiche Stücke teilen und Baguette formen. Auf ein Blech mit Backtrennpapier legen und nochmals ca. 40 Minuten gehen lassen. Das Brot mit etwas Wasser bestreichen, mit grobem Meersalz und den getrockneten Kräutern bestreuen. Im vorgeheizten Rohr bei etwa 200°C ca. 15 Minuten backen.*










# Camemberttörtchen mit Apfel-Kräutersauce

für 4 Personen

## Zutaten:

- 200 g  Camembert
- 4 Scheiben  Roggenbrot
- 2  Freilandeier
- 4 EL  glattes Mehl
- 4 Limettenscheiben
-  Sonnenblumenöl zum Frittieren

## für die Apfelkräutersauce:

- 1  Topaz-Apfel
- Saft einer halben  Zitrone
- 1 Becher  Joghurt
- Salz, Pfeffer
- 1 EL  Kräuter (Kerbel, Estragon, Petersilie)
- 1 Spritzer  Apfelessig
- 1 TL Honig

## Zubereitung:

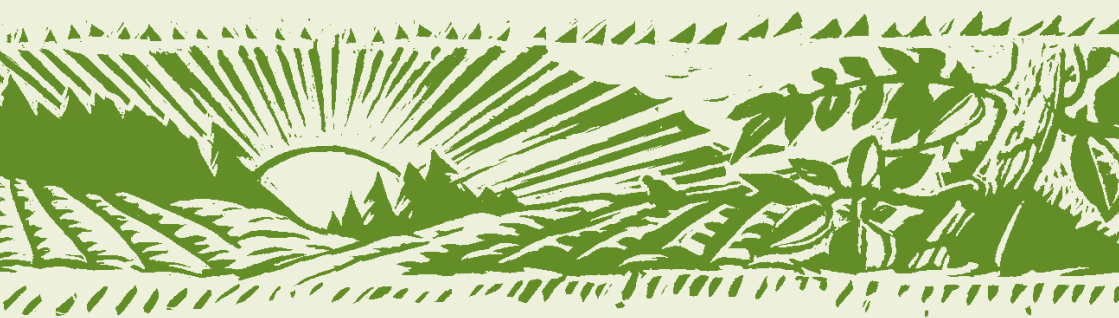
Roggenbrot in Scheiben mit ca. 6 cm Durchmesser ausstechen und beidseitig kurz toasten. Camembert in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Das Ei versprudeln. Die Käsescheiben durch das Ei ziehen und in Mehl wenden. In Öl kurz knusprig backen – gut abtropfen lassen. Die Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden – mit den restlichen Zutaten vermischen und abschmecken. Camembert auf die Roggenbrotscheiben legen, mit der Apfel-Kräutersauce anrichten und mit den Limettenscheiben garnieren.

## Unser Käsetipp:

Der geschmackig-milde Bio-Camembert von Ja! Natürlich eignet sich sowohl zum frischen Genuss als auch zum Kochen. Er wird aus 100% Bio-Rohmilch hergestellt und ist im Selbstbedienungsregal und in der Feinkost erhältlich.







# Bio-Hendl mit Kräutern und gebackenem Paradeiserrisotto

für 4 Personen

## Zutaten:

- 4  Hendlbrüste (mit Haut)
- Salz und Pfeffer
- 1 Zweig  Rosmarin
- 2 Zweige  Estragon
- 2 Zweige  Thymian
- 2 Zweige  Petersilie
- etwas  Kerbel
- 2 EL  Olivenöl
- 2 EL  Butter
- 2 handvoll jungen  Blattspinat
- Muskatnuss

## für das Risotto:

- 300 g  Risottoreis
- 2 EL  Butter
- 2  Schalotten
- 1  Knoblauchzehe
- ca. 125 ml Weißwein
- ca. 750 ml abgeschmeckter Gemüsefond
- 1 EL geriebener Parmisan
- 3  Paradeiser
- 3 EL Polpa

Mehl, Ei und Brösel zum Panieren

Sonnenblumenöl zum Frittieren

Frische Kräuter und Cocktailparadeiser für die Ganitur

## Zubereitung:

Estragon, Thymian, Petersilie und Kerbel zupfen und grob hacken. Die Haut der Hendlbrüste untergreifen und mit den Kräutern füllen – salzen und pfeffern.

In Olivenöl und Butter die Hendlbrüste mit dem Rosmarinzwig im Rohr bei etwa 190°C langsam (ca. 8 Minuten) goldbraun braten. Hendlbrüste herausnehmen und kurz rasten lassen. Etwas von dem Bratfett abgießen, den Spinat beifügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen - mit etwas Gemüsefond untergießen und 5 Minuten im Rohr ziehen lassen.



*Für weitere Informationen, Fragen oder Anregungen  
stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.*

**Ja! Natürlich Servicetelefon:  
02236/600-6950**

Impressum – 2011:

Herausgeber: Ja! Natürlich Naturprodukte G.m.b.H.  
Industriezentrum Niederösterreich-Süd, Straße 3, Objekt 16, A-2355 Wiener Neudorf  
Telefon: 02236/600-6950, Fax: 02236/600-86950, [www.janaturlich.t](http://www.janaturlich.t)