

## **Der Vorkoster – Küchenkräuter**

Rezepte von Björn Freitag

### **Inhalt**

|   |   |
|---|---|
| Basilikum-Pesto .....                               | 2 |
| Spaghetti mit Kräuter-Carbonara .....               | 3 |
| Namul (koreanischer Kräutersalat) aus Giersch ..... | 4 |
| Schlangenknöterich Gazpacho .....                   | 6 |

## Basilikum-Pesto

Das Basis-Rezept – köstlich zu Pasta, mediterranen Speisen, Brot und Grillgerichten.



### Zutaten für 1 Glas Pesto:

- 2 Töpfe Basilikum
- 40 g Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Parmesan
- 100 ml Olivenöl
- Salz

### Zubereitung:

- Basilikumblätter abzupfen.
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten. Währenddessen Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern.
- Parmesan grob zerkleinern und mit den anderen Zutaten zusammen mit einer Prise Salz in einen Mixer geben und kurz pürieren.
- Das Pesto mit Nudeln oder Brot servieren.

## Spaghetti mit Kräuter-Carbonara

Mit frischen Kräutern schmeckt der italienische Klassiker besonders aufregend.



### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Spaghetti
- ½ Bund Majoran frisch
- ½ Bund Oregano frisch
- ½ Bund Petersilie frisch
- ½ Chilischote (nach Geschmack)
- 3 Scheiben Kochschinken
- 100 g Parmesan oder Pecorino
- 4 Eier
- 50 g Butter

### Zubereitung:

- Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen.
- In der Zwischenzeit Kräuter und Chili fein hacken.
- Schinken in feine Streifen schneiden und Parmesan (oder Pecorino) reiben.
- Eier gut verquirlen und Parmesan einrühren.
- Spaghetti mit der Eimischung und Butter in eine beschichtete Pfanne geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Hierbei die Spaghetti konstant in der Pfanne schwenken. Anschließend Kräuter, Chili und Schinken hinzugeben. Sobald die Soße leicht eindickt, ist die Carbonara servierfertig.

## Namul (koreanischer Kräutersalat) aus Giersch

Heimisches (Un-)Kraut und ein Hauch Korea – der frische Giersch kommt in Kombination mit würziger Sojasauce und Sesamöl und Sesamsaat besonders zur Geltung.



**Vorsicht: Wildkräuter nur dann verwenden, wenn diese einwandfrei bestimmt sind. Um Verwechslungen mit giftigen Pflanzen zu vermeiden, bietet es sich an, an Wildkräuterführungen teilzunehmen.**

### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Giersch
- 1-2 Lauchzwiebeln
- 2 kleine Chilischoten
- 2-3 Knoblauchzehen
- 10 g frischer Ingwer
- 25 ml Sojasauce
- 2 EL Zucker
- 2 TL Zuckerrübenessig
- 1 EL angeröstete Sesamkerne
- 5-7 Szechuan Pfefferkörner
- 1 TL Sesamöl

**Zubereitung:**

- Giersch waschen, Lauchzwiebeln fein hacken.
- Giersch und Lauchzwiebeln etwa 3 Minuten blanchieren, danach in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend ausdrücken.
- In mundgerechte Stücke schneiden.
- Chilischoten entkernen und fein hacken. Knoblauch in sehr feine Scheiben schneiden.
- Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden.
- Szechuan-Pfeffer mit der breiten Seite eines Messers zerdrücken.
- Chili und Knoblauch in etwas Öl anrösten.
- Sojasauce, Chili, Knoblauch, Ingwer, Sesamkerne, Zucker und Zuckerrübenessig zum Salat geben und gut miteinander vermischen. Abschmecken und zum Abschluss etwas Sesam-Öl untermischen.

## Schlangenknöterich Gazpacho

Eine herzhafte und ungewöhnliche Gazpacho-Variante mit heimischem Sauerampfer und Schlangenknöterich.



### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Lauch
- 150 g Schalotten
- 600 g Kartoffeln
- 100 ml Paprikakernöl (im gut sortierten Feinkosthandel oder online erhältlich)
- ¼ l Weißwein
- 1 EL Salz
- 2 EL Honig
- 100 g Buchweizen
- 100 ml neutrales Öl
- 600 g Sauerampfer/Blutampfer/Schlangenknöterich

### Zubereitung:

- Das Grüne des Lauchs und etwas des weißen Stiels in fingerdicke Stücke schneiden. Schalotten schälen und in dünne Streifen schneiden.
- Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
- Den grünen Teil des Lauchs in kochendem Wasser kurz blanchieren und in ein Sieb geben. Dabei das Blanchier-Wasser auffangen. Den Lauch in kaltem Wasser abschrecken.

- Schalotten, den weißen Teil des Lauchs und Kartoffeln in etwas Paprikakernöl andünsten. Das Blanchierwasser, das restliche Öl und den Weißwein dazugeben.
- Abkühlen lassen. Salz und Honig hinzugeben.
- Buchweizenkörner ohne Öl kurz in einer Pfanne rösten.
- Sauerampfer und den blanchierten Lauch zum Kartoffel-Schalotten-Sud geben. Geschmacksneutrales Öl hinzugeben, das macht die Suppe sämig. Alles im Mixer pürieren. Dann durch ein Haarsieb streichen. Dadurch werden die schlecht verdaulichen Fasern des Knöterichs ausgesiebt. Die Suppe etwa 30 Minuten kaltstellen.
- Die eiskalte Suppe zuletzt mit den gerösteten Buchweizenkörnern bestreuen und mit etwas Paprikakernöl beträufeln. Dann kann die Sauerampfer-Suppe serviert werden.