



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

### Das grüne Aromawunder! Kochen mit frischen Kräutern

**Petersilie, Basilikum, Kerbel, Schnittlauch oder Kresse. Die Vielfalt unter den Kräutern ist riesig und hält die unterschiedlichsten Geschmackserlebnisse für uns bereit. Aber welche dieser leckeren Kräuter passen eigentlich gut zueinander? Deutschland – Mein Garten. zeigt die besten Kräuterkombinationen.**

**Berlin, 19. Mai 2020.** Exotische Gräser, mediterrane Blätter, würzige Klassiker: Die Liste der Küchenkräuter ist lang und nicht nur in der Spitzengastronomie äußerst beliebt. Nach langen Jahren des Trockenkräuter-Einsatzes sind heute vor allem die frischen Aromawunder so beliebt wie selten zuvor. Denn beim Kochen erlebt man mit ihnen sein grünes Wunder: Sie geben einer [veganen Gemüsepfanne mit Hirse](#), einem [Zitronen-Kräuter-Sirup](#) oder [Ziegenfrischkäsebällchen im Kräutermantel](#) nämlich erst den Extra-Geschmackskick. Dazu sind sie eine exzellente Alternative zu Salz und Zucker – und sie können auch noch das Wohlbefinden verbessern!

#### Die Top-10-Kräuter in deutschen Privathaushalten\*

Ganz vorn im Verbrauchs-Ranking liegt – wenig überraschend – das Lieblingskraut der Deutschen: die Petersilie. Aber auch andere Kräuter erfreuen sich großer Beliebtheit. Diese heimischen Kräuter schmeckten den Deutschen im vergangenen Jahr am besten.

1. Petersilie 9,9 kg / 100 Haushalte
  2. Basilikum 4,9 kg / 100 Haushalte
  3. Kresse 3,2 kg / 100 Haushalte
  4. Schnittlauch 2,4 kg / 100 Haushalte
  5. Dill 1,7 kg / 100 Haushalte
  6. Minze 1,6 kg / 100 Haushalte
  7. Rosmarin 0,7 kg / 100 Haushalte
  8. Koriander 0,7 kg / 100 Haushalte
  9. Bärlauch 0,7 kg / 100 Haushalte
  10. Thymian 0,5 kg / 100 Haushalte
- (\*Quelle: AMI-Analyse nach GfK-Haushaltspanel)

#### Die haben es in sich: Kräuter perfekt kombiniert!

Kräuter sind optisch wie geschmacklich grundverschieden, sie duften herrlich und zeigen oft erst in der Kombination ihre außergewöhnlichen Talente.



**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)  
Tel. 030-28 49 78-21  
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/  
pressemitteilungen/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/)

Alle Rezepte zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/  
rezepte/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/)



© BVE0 / Hugo Horstmann  
Kräuter-Gemüse-Muffins

### Petersilie

Ob mooskraus oder glatt, Petersilie ist der erklärte Liebling der Deutschen unter den klassischen Küchenkräutern. Petersilie sorgt nicht nur für einen kräftigen Geschmack in Eintöpfen, Fleisch und Soßen, sondern steckt auch noch voller wertvoller Inhaltsstoffe wie Chlorophyll und so wichtigen Vitaminen wie A, B1 bis B6, C und K. Krause Petersilie ist im Geschmack kräftiger, die glatte Verwandte etwas milder. Wer also den intensiven Geschmack von Petersilie in seinem Gericht haben möchte, der greift eher zur krausen Petersilie. Für beide gilt aber: Sie sollten nicht mitgekocht werden, da sie sonst an Geschmack und Vitaminen verlieren.

**Wozu Petersilie passt:** Petersilie lässt sich aufgrund ihres kräftigen Geschmacks gut mit Kräutern wie Dill, Kerbel, Schnittlauch, Oregano und Melisse kombinieren.

### Basilikum

Wer mit Basilikum kocht, der ist mit ziemlicher Sicherheit ein Freund der mediterranen Küche, obwohl es seinen Ursprung in Asien hat. Von dort aus jedenfalls gelangte das majestätisch basile Kraut – der Name leitet sich vom griechischen „basileus“, dem Wort für König ab – nach Südeuropa, wo es eine steile Küchenkarriere durchlief. Der typische Basilikum-Duft erinnert an Nelken, Anis oder Zitrone. Im Geschmack erinnert er aber eher an süßlichen Pfeffer und kann in seiner Intensität je nach Sorte – immerhin gibt es rund 40 Sorten – variieren. Am häufigsten wird das auch Königskraut genannte Gewürz in Pestos, Tomaten- und Pizzasoußen oder in mediterranen Fleisch- und Gemüsegerichten verwendet.

**Wozu Basilikum passt:** Das grüne, großblättrige Kraut lässt sich hervorragend mit Koriander, Salbei, Rosmarin, Oregano und Thymian kombinieren. Basilikum ist auch fester Bestandteil von Kräutermischungen wie „Kräuter der Provence“ oder dem „Bouquet garni“, einem traditionellen Kräuterbündel aus der französischen Küche.

### Schnittlauch

Auch Schnittlauch gehört zu den beliebtesten Kräutern der Deutschen und ist, wie man unschwer am Geschmack erkennt, mit der Zwiebel verwandt. Schnittlauch war schon im Mittelalter bekannt, wurde damals jedoch vorrangig als Mittel gegen Magenschmerzen, Melancholie und Zauberei eingesetzt. Heute wird damit nur noch in der Küche gezaubert. Gesund ist er trotzdem: Frischer Schnittlauch steckt nämlich voller Vitamin C und den Mineralstoffen Kalium, Kalzium und Magnesium. Am besten verarbeitet man ihn – erst kurz vor dem Verzehr! – mit einem scharfen Messer oder einer Schere zu Röllchen.

**Wozu Schnittlauch passt:** Schnittlauch wird, aufgrund seines Zwiebelaromas, gerne für Salate, Brotaufstriche oder Fleischgerichte verwendet. Wer ihn mit anderen Kräutern kombinieren möchte, wählt am besten, Petersilie, Basilikum, Estragon und Kerbel.



© BVE0 / Maly Designer / Shutterstock  
Frische Petersilie



© BVE0 / ulrich22 / Shutterstock  
Basilikum



© BVE0 / Anna Shepulova / Shutterstock  
Schnittlauch



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

### Dill

Bei dem auch als Gurkenkraut bekannten Gewürz, denken die meisten wohl zuerst an Einlegegurken, Fischgerichte oder Bohnen. Das in ganz Europa angebaute Würzkräuter ist dementsprechend vor allem in der Küche Nordeuropas beliebt. Es wird aber auch in der orientalischen Küche eingesetzt, wo allerdings eher mit Dillsamen gekocht wird. Das leicht süßliche Würzkräuter erinnert etwas an Anis und Kümmel. Damit Dill weder seine besondere Geschmacksnote noch seine gesunden Inhaltsstoffe, darunter die Vitamine A und C, verliert, sollte er nach Möglichkeit nur kurz mitgekocht werden.

**Wozu Dill passt:** Dill schmeckt zu Fischgerichten, Suppen oder Soßen. Besonderer Beliebtheit erfreut sich Dill auch in Gurken- oder Bohnensalaten. Ideal kombinieren lässt sich Dill mit Petersilie, Schnittlauch und Senfkörnern.

### Minze

Aufgegossen mit heißem Wasser und mit ein wenig Honig gesüßt, landet diese Kräuterart häufiger in deutschen Tassen als auf Tellern. Neben dem klassischen Minztee liefert frische Minze aber auch ganz besondere Gewürznoten in süßen und herzhaften Speisen. Dabei berücksichtigen sollte man aber, dass Minze nicht gleich Minze ist. Es gibt viele verschiedene Sorten, die einen schmecken stärker nach Pfefferminze, enthalten also mehr Menthol, wohingegen andere Sorten kaum oder gar kein Menthol enthalten und weniger erfrischend schmecken, als die typische Pfefferminze.

**Wozu Minze passt:** Minze ist vor allem in Nord- und Mitteleuropa als Gewürz für Süßspeisen oder Getränke bekannt. Sie passt aber auch hervorragend zu Gemüse wie Zucchini, Tomaten oder Gurken und wird zum Beispiel in einer orientalischen Taboulé, einem Bulgur-Salat, reichlich verwendet. In England reicht man zu Fleisch eine Soße aus Minze, Wasser, Essig und Zucker. Andere Gewürze, mit denen Minze sehr gut harmoniert, sind Basilikum, Petersilie, Chili oder Kardamom.

### Rosmarin

Rosmarin ist ein Würzkräuter, das sich ebenso gut frisch wie getrocknet verwenden lässt. Frisch wartet Rosmarin mit einer kräftigen, würzig-pikanten Geschmacksnote auf, die dezent an Fichten- oder Kiefernadeln erinnert. Getrocknet entwickelt er ein weniger rauchiges, dafür leicht harziges Aroma. Rosmarin eignet sich in der Küche vor allem für warme, gegarte Gerichte. Denn erst unter Hitze kann er sein intensives, würziges Aroma voll entfalten. Frische Rosmarinnadeln werden am besten mit dem Mörser zerstoßen oder in sehr kleine Stücke geschnitten. Alternativ kann aber auch ein ganzer Zweig mitgegart werden, der vor dem Servieren wieder entfernt wird. Getrockneter, gerebelter Rosmarin sollte sparsam verwendet werden, da sein intensives Aroma andere Geschmacksnoten leicht überdecken kann.



© BVE0 / bigacis / Shutterstock  
Dill



© BVE0 / 5 second Studio / Shutterstock  
Minze



© BVE0 / Elena Efimova / Shutterstock  
Rosmarin



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

**Wozu Rosmarin passt:** Wie auch Basilikum, ist Rosmarin ein fester Bestandteil der südeuropäischen Küche. Besonders gern wird Rosmarin zu Kartoffeln, Fleisch und Grillgut sowie Wild und Lamm gegessen. Besonders auf dem Grill entfaltet Rosmarin durch die Röstaromen seinen ganz besonderen Geschmack. Rosmarin ist Bestandteil von Kräutermischungen wie „Kräuter der Provence“ oder dem „Bouquet garni“ und harmoniert perfekt mit Thymian, Majoran oder Petersilie.

### Weitere Kombinationen für kräuterige Geschmacks-Partnerschaften

1. Salbei und Oregano: Passt perfekt zu Tomatengerichten und -soßen, Pizza oder zur Aromatisierung von Kräuteröl.
2. Majoran und Thymian: Ideal für kräftige Schmorgerichte und eine gute Geschmacksalternative zu der oft genutzten Kräuterkombination Schnittlauch und Petersilie.
3. Majoran und Salbei: Passt hervorragend zu Geflügelgerichten, aber auch zu Fisch und deftigen Nudelgerichten.
4. Minze und Zitronenmelisse: Diese beiden Kräuter harmonieren besonders gut mit erfrischenden Sommergetränken.
5. Bohnenkraut und Petersilie: Diese beiden Gegensätze ergänzen sich besonders in Eintöpfen. Bohnenkraut sollte von Beginn an mitgekocht werden, damit es seinen vollen Geschmack entfaltet. Petersilie sollte dagegen erst ganz zum Schluss hinzugefügt werden, damit der Geschmack nicht verloren geht. Das intensive und herbe Aroma des Bohnenkrauts entfaltet zusammen mit dem leicht-würzigen Geschmack der Petersilie die perfekte Genuss-Komposition.

### Klassische Gewürzmischungen:

1. Kräuter der Provence: In der bekannten Würzmischung aus Frankreich werden Thymian, Rosmarin und Oregano mit Majoran, Estragon, Basilikum, Lorbeer, Fenchel, Kerbel, Salbei und Bohnenkraut kombiniert.
2. Bouquet garni: Bei dieser Kräutermischung handelt es sich um ein Bündel aus verschiedenen frischen Kräutern, die entweder zusammengebunden oder in einem kleinen Baumwollsäckchen mitgekocht und vorm Servieren des Gerichtes wieder entfernt werden. In der klassischen Bouquet-garni-Mischung sind Petersilie, Thymian und Lorbeer enthalten. Sie wird gerne ergänzt mit Sellerieblättern, Basilikum, Kerbel, Dill, Estragon und Pimpinelle sowie Rosmarin.
3. Fines herbes: Auch hierbei handelt es sich um eine Mischung aus der französischen Küche. Die Mischung besteht zu gleichen Teilen aus Petersilie, Estragon, Kerbel und Schnittlauch und kann nach Geschmack ergänzt werden.



© BVE0 / Africa Studio / Shutterstock  
Glasflasche mit Oreganöl



© BVE0 / Misses Jones / Shutterstock  
Kräuter der Provence

## Da geht nichts drüber, aber alles drunter: Kräuter-Gemüse-Muffins

Das perfekte Frühstück für Familien- oder Freundeskreis ist eine gesellige Angelegenheit, schmeckt jedem – weil jeder seine Lieblingszutaten selbst kombiniert – und es ist eine gesunde Stärkung für den Start in den Tag.

**Schwierigkeit: einfach / Zubereitung: ca. 20 Minuten**

**Zutaten für 6 Personen:**

- 12 Eier
- Ein Schuss Milch
- Salz & Pfeffer (falls nötig!)
- Snacktomaten (geviertelt)
- Snack-Paprika (in Ringe geschnitten)
- Schinkenspeck (Würfel)
- Lauch (in Ringe geschnitten)
- Geriebener Käse
- Schnittlauch (geschnitten)
- Petersilie (geschnitten)
- Basilikum (gezupft)
- Kresse
- UND je nach Geschmack weitere!

**Zubereitung:**

- Alle Zutaten dekorativ auf Schälchen oder einen großen Teller verteilen.
- Eier verquirlen, etwas Milch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Die Zutaten und eine Muffinform (eingefettet oder mit Papierförmchen gefüllt) auf den Tisch stellen.
- Je nach Gusto stellt sich jeder seinen Muffin selbst zusammen.
- Danach die Muffins mit Ei aufgießen und für 15 – 20 Minuten auf mittlerer Ebene backen
- Wenn die Kräuter-Gemüse-Muffins schön aufgegangen und knusprig sind, sind sie fertig!



© BVE0 / Hugo Horstmann  
Kräuter-Gemüse-Muffins



© BVE0 / Hugo Horstmann  
Zutaten Kräuter-Gemüse-Muffins



© BVE0 / Hugo Horstmann  
Zubereitung Kräuter-Gemüse-Muffin



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

**Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de) an uns wenden.**

### Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

### Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© BVEO / Hugo Horstmann  
Kräuter-Gemüse-Muffins

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Neue Schönhauser Straße 20  
10178 Berlin