

Zum Frühlingsanfang die ersten Kräuter genießen

Endlich werden die Tage wieder länger! Die Sonne gewinnt von Tag zu Tag an Kraft und überall fängt die Natur an zu sprießen. Nun gibt es auch die ersten frischen Kräuter zu kaufen, wenn man nicht selbst auf seiner Fensterbank vorgezchtet hat. Sie sind durch ihren hohen Vitamin- und Nährstoffgehalt gerade im Frühjahr nicht wegzudenken, um unseren Stoffwechsel wieder anzukurbeln. Neben Bärlauch, Lorbeer und Zitronenmelisse gehören auch Boretsch, Kresse, Kerbel, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch zu den Frühlingskräutern. Sie dienen nicht nur zum Würzen von Gerichten, sondern stärken den Körper. So enthält Schnittlauch frisch aufgeschnitten eine erstaunliche Menge an Vitamin C und Petersilie regt die Nierentätigkeit und Harnbildung an. Besonders reich an Inhaltsstoffen sind die Wildkräuter wie Löwenzahn, Giersch, Brennnessel, Gundelrebe, und Vogelmiere – die bei den meisten Gärtnern auf dem Kompost statt auf dem Teller landen

Grundsätzlich sollten Küchenkräuter frisch geerntet und nicht mitgekocht verwendet werden. Nur so behalten sie die kostbaren Inhaltsstoffe, können sie ihr volles Aroma entfalten und sorgen für geschmackliche Abwechslung in der Küche. Ein traditionelles Rezept mit vielen verschiedenen Frühlingskräutern ist die Frankfurter grüne Sauce. Während es die dafür benötigten Kräuter in Hessen in dicken Bündeln an jedem Marktstand gibt, müssen Sie in Hamburg den Gemüsehändler darum bitten, ihnen diese Packung vom Großmarkt mitzubringen – oder sie mischen die Kräuter nach Verfügbarkeit selber zusammen.

Zutaten Grüne Soße:

500 g Joghurt

500 g Dickmilch

250 g Schmand

3 Eier

3-5 TL Senf

2 Prisen Salz

frische Kräuter, z.B. Pimpinelle, Petersilie, Boretsch-blätter, Schnittlauch, Kerbel,

Zitronenmelisse, Sauerampfer

Zubereitung:

1. Milchprodukte in eine Schüssel geben und miteinander verrühren, den Senf und das Salz hinzufügen.
2. Eier hart kochen, in kleine Stücke schneiden und in die Joghurtmischung geben.
3. Kräuter waschen, fein hacken und unterrühren.

Guten Appetit!