

TEXT: FLAVIA ZARRO GRUNDER, REZEPTE/STYLING: ARMIN ZOGBAUM, FOTO: CLAUDIA LINZI

# Frischer Wind in der Kräuterküche

Die Kräuterszene ist in Bewegung geraten. Langjährige Paare wie Oregano mit Aubergine oder Majoran mit Tomate halten sich zwar nach wie vor die Treue, aber immer öfter sorgen unkonventionelle Zweiergespanne wie Rosmarin mit Apfel oder Basilikum mit Himbeere für aromatische Turbulenzen.



LESERREZEPT  
VON BRIGITTE KUNZ

## Fröhliche Kräuterschnitte

Für 1 Person

**1 Scheibe Ruchbrot  
wenig Butter**

**verschiedenste Kräuter** z.B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Rosmarin, Rucola, Oregano

**Blüten nach Belieben** z.B. Lavendel-, Rosmarin-, Borretschblüten oder abgezupfte Ringelblumenblütenblätter

Brot mit wenig Butter bestreichen. Eine Kräutermischung nach Belieben zusammensetzen und die Kräuter fein schneiden. Auf Brot geben und leicht andrücken. Mit Blüten garnieren.

Zubereitungszeit ca. 5 Minuten

Pro Person ca. 2 g Eiweiss,  
9 g Fett, 11 g Kohlenhydrate,  
550 kJ/130 kcal



«Nebst den Vitaminen auch noch etwas fürs Auge», so umschreibt Brigitte Kunz ihre «fröhliche Schnitte», die ihre Kinder liebend gerne zum Zvieri essen. Die Kräuter werden frisch geschnitten, je nach Lust und Laune, so schmeckt die Zwischenmahlzeit immer wieder anders.