

## KLEINE KÜCHENKUNDE

## Kräutersträusschen



Ein Strauss roter Rosen für die Köchin? Zu Fleisch und Fisch lieber ein Bouquet garni! Tipps und Tricks von «Saisunküche»-Köchin Andrea Pistorius.

**M**anchmal schmeckt ein Gericht langweilig. Aber was fehlt? Für das Tüpfelchen auf dem «i» sorgen Kräutersträusschen, sogenannte Bouquets garnis. Ein Bouquet garni besteht aus verschiedenen Kräutern, die mit einem Baumwollfaden zusammengebunden oder in ein Baumwollsäckchen gefüllt werden. Das Bouquet aromatisiert verschiedene Fleisch- und Fischgerichte, Bouillons, auch dickflüssige Suppen, Eintöpfe und Schmorgerichte. Die Kräutersträusschen werden von Anfang an mitgekocht und erst kurz vor dem Servieren entfernt. Für gespickte und mitgebratene Kräuter eignen sich nur robuste Kräuter mit festen Blättern oder Nadeln.

## Traditionell

Das traditionelle Bouquet garni besteht aus drei Petersilienstängeln, einem Zweig Thymian und einem Lorbeerblatt und passt zu jedem Gericht. Getrockneter Thymian wird oft in ein Lauchblatt gehüllt, um zu vermeiden, dass sich harte Stängelteile im Gericht verteilen. Das Bouquet kann auch aus getrockneten Kräutern bestehen, kulinarische Hochflieger bevorzugen die Kräuter jedoch möglichst frisch.

## Für Spiesser

Nehmen Sie ein starkes, dichtes und langes Stück Rosmarin oder Thymian. Entfernen Sie alle Nadeln und Blätter bis auf ein paar wenige an der Spitze. Das Ende wird etwas angespitzt, und nun werden Fleisch- und Gemüsestücke auf den Rosmarin- oder Thymianstiel aufgespiesst.

## Für Binder

Besonders aromatisch schmeckt ein Braten, zum Beispiel ein Schweinsbraten, mit feinen Kräutern. So gehts: Kräutersträusschen rund um den Braten mit der Küchenschnur festbinden. Dann im Bräter im Backofen braten. Die Bratzeit richtet sich nach der Grösse des Fleischstücks.

## Für Spicker

Der Braten schmeckt würziger, wenn die Kräuter klassisch zwischen Fettschicht und Fleisch gespickt werden. Dafür das Fleisch mit einem spitzen, kleinen Messer leicht einstechen und Kräuterstippen oder -blätter einstecken.

## Für Hänger

Falls Sie nur den Geschmack des Küchenkrauts schmecken und es nicht einzeln aus dem Gericht entfernen möchten: Waschen Sie ein älteres Küchentuch bei 90 Grad. Anschliessend schneiden Sie ein quadratisches 15-cm-Stück heraus. Dann füllen Sie das Stoffsäckchen mit der Menge der Kräuter, die Sie dem Gericht begeben möchten, und binden das Säckchen mit einem Küchenfaden zu. Lassen Sie die beiden Fadenenden so lange, dass Sie die Schnur an die Kelle festbinden können und das Säckchen im Gericht liegt (siehe Tipp rechts oben). Bis zum Ende mitkochen und vor dem Servieren entfernen.

## Tipp

Sollte eines der Kräuter nicht frisch erhältlich sein, kaufen Sie es einfach getrocknet. In Ihrer Migros finden Sie eine grosse Auswahl an frischen und getrockneten Kräutern.



## Zu hellem Fleisch

wie zum Beispiel Kalbfleisch passen aromatische Kräuter wie Thymian oder Zitronenthymian, Oregano, Bohnenkraut, Maggikraut, Petersilie, Rüebli und Knoblauch.

1 Rüebli waschen und putzen. 3–4 Stängel Petersilie und je 1 Zweig Maggikraut, Bohnenkraut und Thymian (oder Zitronenthymian) sowie nach Belieben etwas Oregano waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Alles zusammen mit 1 ungeschälten Knoblauchzehe zu einem Bouquet garni binden.



## Im Fischfond

schmecken Estragon, Petersilie, Thymian, Stangensellerie und Selleriegrün mit Chilischote.

Jeweils 1 bis 2 Estragonstängel und Thymianzweige, 3 Stängel Petersilie sowie wenig Stangensellerie waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Dann eine halbe unbehandelte Zitrone dünn abschälen und alles zusammen mit einer ½ Chilischote ohne Stiel und Samen mit Küchengarnt zusammenbinden und fest verknoten.

**Tipp**

Sieht nicht nur schön aus, sondern ist auch noch praktisch: das Kräutersäckchen. Füllen Sie es mit den gewünschten Kräutern und binden Sie es mit einem Küchenfaden zu. An der Kelle angehängt mit der Speise mitkochen und vor dem Servieren entfernen.

**AUFGEGABELT**

Bild Gian Venti

Martin Jenni, Food-Redaktor

**Hotel Garni**

Was ein Bouquet garni ist, sagt Ihnen Andrea Pistorius. Ich verwende es kaum, da ich mich lieber auf ein einzelnes Gewürz beschränke. Nein, nicht auf Aromat. Knorrli habe ich nur in Puppenform zu Hause. Sowieso. Mich interessiert mehr das Bouquet beim Wein oder das Garni beim Hotel, wobei das Hotel Garni heute von den B&B-Anbietern überrollt wird. Auch in der Schweiz. Die Vereinigung Bed and Breakfast Switzerland boomt. Die privaten Anbieter haben im ersten Halbjahr 30 000 Übernachtungen mehr verbucht als noch vor einem Jahr. Das Hotel Garni scheint dagegen in die Jahre gekommen zu sein. Aktuell hingegen ist der Schweizer Heimatschutz, der mit seiner Broschüre «Die schönsten Hotels der Schweiz» dazu animiert, den ehrwürdigen Häusern die Treue zu halten. Ein nostalgisches Juwel ist zum Beispiel das Hotel Maderanertal. Hier wurden die Zimmer im 1. Stock sorgfältig renoviert, und die Gartenanlage erstrahlt in neuem Glanz. Das Kleinfeld erreicht man zu Fuss, im Notfall hilft das Geländetaxi. [www.heimatschutz.ch](http://www.heimatschutz.ch) Siehe unter Medien, dann Archiv.

**Zu dunklem Fleisch**

wie zum Beispiel Rind und Wild passen kräftige Aromen wie Frühlingszwiebeln, Rosmarin, Thymian, Salbei und Lorbeer, Petersilie, Sellerie und Orangenschale.

1 Frühlingszwiebel waschen und putzen. 1 kleiner Zweig Rosmarin, 1 Zweig Thymian, 2 bis 3 Stängel Petersilie, 2 Salbei- und Lorbeerblätter und ein Stück Sellerie waschen und trockentupfen. Ein Stück dünn geschnittene Orangenschale dazugeben. Alles mit dem Küchengarn zu einem Bouquet garni binden und fest verknoten.

**Mit Geflügel**

harmonisieren Aromen wie Petersilie, Estragon, Fenchelgrün, Frühlingszwiebel und allenfalls Sellerie. Ein Rüebli rundet das Ganze mit seiner angenehmen Süsse ab.

Je ein Rüebli und eine Frühlingszwiebel waschen und putzen. Etwas Fenchelgrün sowie 3 bis 4 Stängel Petersilie und 1 Stängel Estragon ebenfalls waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Frühlingszwiebel, Rüebli und Kräuterstängel mit Küchengarn fest verknoten.