



# Würzige Stängel

Man sagt ihm aphrodisierende Wirkung nach. Auf dem Teller beschert Zitronengras mit seinem frischen, doch dezenten Aroma zunächst vor allem raffinierte Geschmackserlebnisse.

Text: Kathrin Hönig  
 Rezepte: Andrea Pistorius  
 Fotos & Styling: Martina Meier

**S**ein Duft ist fein und unaufdringlich, leicht herb und stets belebend. So ist auch sein Geschmack: verhalten zitronig, erfrischend, aber nicht dominant – im Gegensatz zu geriebener Zitronenschale beispielsweise. Mit der Zitrusfrucht teilt Zitronengras zwar den Namen, aber botanisch ist es nicht mit ihr verwandt.

Zitronengras wird von jeher in der asiatischen Küche verwendet. Kulinarisch ist das aromatische Gewächs aus der Familie der Süssgräser ausgesprochen vielfältig, und sein erfrischender Geschmack kommt auch in europäischen Speisen gut an – in der Vinaigrette zum Fenchelsalat (rechts) beispielsweise oder in Ricotta-Ravioli (S. 36). Die faserreichen Halme lassen sich aber noch ganz anders einsetzen, etwa als dekorative Spiesschen für zarte Kaninchenfilets (S. 36). Dazu reicht man einen Zitronengras-Risotto. Beim Kochen entfalten die hellgrünen Stängel ihr Aroma am besten, wenn man sie vorher längs halbiert, ein wenig gequetscht oder mit dem Messerrücken flach geklopft hat. In der dezenteren Variante werden die Halme wie Lorbeerblätter bloss mitgekocht. Um sie danach besser entfernen zu können, schlingt man sie zu einem Knoten. Zum Mitessen verwendet man die fein geschnittenen oder gehackten zarteren unteren und inneren Teile des Halms. Mit den Resten vom Rüsten lässt sich ein hervorragender Eistee zubereiten.

Zitronengrasteer trinkt man gerne in Südostasien, wo das Gewächs ursprünglich beheimatet war. Heute wächst es in tropischen Regionen auf der ganzen Welt. Hier zu Lande gibt es das Gras auch als Topfpflanze in grossen Gartencentern und Gärtnereien. Es sieht dekorativ aus, verströmt einen angenehmen Duft im Raum und ist so für die Küche immer zur Hand. Im gut verschlossenen Plastikbeutel hält es sich im Kühlschrank zwei bis drei Wochen, in der Tiefkühltruhe bis zu sechs Monate. Es lässt sich auch trocknen, verliert dann allerdings stark an Aroma. Erhältlich ist Zitronengras zum Beispiel in der Migros und in Asien-Läden.

saison.ch

Ein Rezept für einen Zitronengras-Eistee und für eine Zitronengras-Rahmsuppe finden Sie unter [www.saison.ch](http://www.saison.ch) » Rezepte



## Fenchelsalat mit Zitronengras-Vinaigrette

Vorspeise für 4 Personen

- 2 Fenchel
- 3 Stängel Zitronengras
- 2 EL Limettensaft
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Fenchel fein hobeln. Fenchelgrün beiseite legen. Vom Zitronengras die äusseren Blätter entfernen und die trockenen Enden wegschneiden. Zarte Innenblätter fein hacken. Mit Limettensaft und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vinaigrette über den Fenchel giessen. 10 Minuten marinieren. Vor dem Servieren das Fenchelgrün darüber zupfen.

### Zubereitung ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 3 g Eiweiss, 10 g Fett,  
8 g Kohlenhydrate, 550 kJ/130 kcal

CODE 0712



## Zitronengras-Risotto mit Kaninchenfilets

Hauptgericht für 4 Personen

- 1,1 l Gemüsebouillon
- 4 Stängel Zitronengras
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 300 g Risottoreis
- 40 g Butter
- Salz, Pfeffer
- 8 Kaninchenfilets à ca. 60 g

1. Bouillon aufkochen. Von jedem Zitronengrassängel 2 Blätter ablösen und beiseite legen. Restliches Zitronengras längs halbieren und mit dem Messerrücken flach klopfen. Zur Bouillon geben. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb abgessen und warm halten.

2. Schalotte und Knoblauch hacken. In der Hälfte des Öls dünsten. Reis zugeben und glasig dünsten. Etwas Zitronen-

grasbouillon dazugießen und einkochen lassen. Unter Rühren nach und nach gesamte Bouillon begeben. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis sämig, aber noch bissfest ist. Mit Butter verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Inzwischen Kaninchenfilets salzen und pfeffern. Auf die beiseite gelegten Zitronengrasblätter aufspießen. Im restlichen Öl bei mittlerer Hitze rundum ca. 5 Minuten braten. Mit Zitronengras-Risotto servieren.

### Zubereitung ca. 45 Minuten

Pro Person ca. 28 g Eiweiss, 24 g Fett,  
58 g Kohlenhydrate, 2000 kJ/470 kcal

CODE 0710

## Zitronengras-Ricotta-Ravioli

Hauptgericht für 4 Personen  
Ergibt ca. 20 Stück

- 6 Stängel Zitronengras
- 200 g Ricotta
- 20 g geriebener Parmesan
- 1 Eigelb
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 Rollen Pastateig à 125 g
- 4 Tranchen Rohschinken
- 80 g Butter

1. Von der Hälfte des Zitronengrases die äusseren Blätter entfernen und die trockenen Enden wegschneiden. Zarte Innenblätter fein hacken. Mit Ricotta, Parmesan und Eigelb zu einer geschmeidigen Masse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in einen Spritzsack geben.

2. Einen Pastateig sorgfältig entrollen. Ricottamasse in 2 Reihen im Abstand von 3 cm als baumnussgrosse Häufchen auf den Teig spritzen. Den zweiten Teig entrollen und mit Wasser bepinseln. Mit der befeuchteten Seite auf das erste Teigblatt legen. Teig rund um die Füllung gut andrücken. Mit einem Teigrädchen die Ravioli ausschneiden.

3. Ravioli in reichlich Salzwasser bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten ziehen lassen, mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen, auf vorgewärmten Tellern anrichten.

4. Inzwischen vom restlichen Zitronengras die äusseren Blätter entfernen und die trockenen Enden wegschneiden. Zarte Blätter und Rohschinken in feine Streifen schneiden. Butter in einer beschichteten Bratpfanne schmelzen. Rohschinken und Zitronengras begeben. Butter kurz aufschäumen und über die Ravioli geben. Mit Pfeffer bestreuen.

### Zubereitung ca. 40 Minuten

Pro Person ca. 17 g Eiweiss, 30 g Fett,  
35 g Kohlenhydrate, 2000 kJ/470 kcal

CODE 0711