



*Kochen mit*

# KRÄUTERN



# 45

REZEPTE

mit

Minze, Bärlauch,  
Basilikum & Co.

*Kochen mit*  
**KRÄUTERN**



Kräuter geben Gerichten den ultimativen Frische- und Aromakick – und sie sind soooo gesund! Hier findest du 45 leckere Gerichte mit Thymian, Brunnenkresse, Rosmarin & Co., bei denen dir schon beim Kochen das Wasser im Munde zusammenläuft: von köstlichen Suppen, Salaten und Snacks über raffinierte Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch bis hin zu verführerischen vegetarischen Gerichten.

**AUS DEM SUPPENTOPF:** Kräutersuppe mit Pilzmaultaschen ...

**FÜR DEN KLEINEN HUNGER:** Gefüllte Tomaten mit Kräuter-Couscous ...

**GRÜNZEUG:** Rucolasalat mit Frischkäse-Kräuter-Nocken ...

**FÜR JEDEN TAG:** Pellkartoffeln mit grüner Sauce und pochiertem Ei ...

**FESTTAGSTAUGLICH:** Lamm mit Bärlauchkruste auf Kräuter-Risotto ...

**FÜR NUDELFANS:** Gnocchi mit Salbei-Limetten-Butter ...

**HEUTE MAL VEGGIE:** Lauch-Kartoffel-Auflauf mit  
Kräuterkruste ...

... und viele weitere leckere Rezepte.

eISBN 978-3-6251-6156-1

© KOMET Verlag

Emil-Hoffmann-Straße 1, D-50996 Köln Umschlagmotive:

Rezeptfotos Vorderseite: Kay Johannsen (li.), TLC Fotostudio

(re.); Kräuter- Illustration: © [redchocolate](#) - [stock.adobe.com](#)

Gesamtherstellung: KOMET Verlag, Köln

Alle Rechte vorbehalten

## BACKOFENTEMPERATUREN

Die Backofentemperaturen in diesem Buch beziehen sich auf einen Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Falls Umluft verwendet wird, reduziert sich die Temperatur um 20 °C. Falls nicht anders angegeben, werden die Gerichte auf der mittleren Schiene gegart.

## ABKÜRZUNGEN

Ø = Durchmesser

cm = Zentimeter

E = Eiweiß

El = Esslöffel

F = Fett

g = Gramm

kcal = Kilokalorien

kg = Kilogramm

KH = Kohlenhydrate

l = Liter

ml = Milliliter

Msp. = Messerspitze

TK = Tiefkühlprodukt

TI = Teelöffel

## FOTOS

S. 5, 13, 16, 24, 29, 37, 49, 51, 54 und 63: Kay Johannsen;  
S. 10, 30, 40 und 59: Studio Klaus Arras; S. 23: TLC  
Fotostudio

## TEXTE

S. 4, 8, 12, 15, 17, 25, 28, 48, 50, 55, 56, 62/63: Guido  
Gravelius; S. 6: Anne Iburg; S. 9: Marie Gründel; S. 14:  
Christina Wiedemann; S. 21, 22: Nina Engels; S. 26: Usch  
von der Winden; S. 31: Katja Briol; S. 32, 34, 35: Susanne  
Grünekle; S. 41, 44: Anne Peters; S. 42: Simone Filipowsky;  
alle Übrigen: Verlagsarchiv

## ILLUSTRATIONEN

© Lida - [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com), außer: Icon Uhr und Waage: ©  
zhaluldesign - [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com), Kräuter S. 1: ©  
redchocolatte - [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)

*Kochen mit*  
**KRÄUTERN**



**45**

**REZEPTE**

mit  
Minze, Bärlauch,  
Basilikum & Co.

# INHALT

## SUPPEN & EINTÖPFE

Brunnenkressesuppe mit gerösteten Kartoffeln

Kartoffelsuppe mit Petersilien-Pesto

Leichtes Bärlauchsüppchen

Kräutersuppe mit Pilzmaultaschen

Cremige Wildkräutersuppe

Kürbissuppe mit Koriander-Pesto

## SALATE & SNACKS

Spitzkohlsalat mit Brunnenkresse

Couscous-Salat mit Halloumi

Rucolasalat mit Frischkäse-Kräuter-Nocken

Frühlingsnudelsalat mit Sauerampfer-Erbesen-Pesto

Wildkräutersalat mit gebackenem Feta

Kerbel-Käse-Küchlis

Lachsstreifen auf Kräuterbett

Gefüllte Tomaten mit Kräuter-Couscous

Schafskäse mit Oliven und Kräutern

Gebratene junge Möhren mit Frühlingsquark

Bärlauch-Pesto mit Cashewkernen  
Kräuterbutter mit Zitronenmelisse  
Spargel mit warmer Kräuter-Vinaigrette

## MIT FLEISCH & FISCH

Hähnchenbrust mit Spargel und Kräutersauce  
Involtini mit Marsalasaucce  
Lammsteaks mit Rosmarinkartoffeln  
Kaninchen in Bärlauchsauce  
Rumpsteaks mit Mojo verde  
Lamm mit Bärlauchkruste auf Frühlingskräuter-Risotto  
Ofen-Dorade im Kräutersud  
Gefüllte Bachforellen  
Pochierter Lachs mit Frühlingsgemüse und Salsa verde  
Überbackener Kabeljau mit Dillkartoffeln und  
Weißweinsauce  
Schollenröllchen mit Estragonsauce und Kräuter-Gnocchi  
Thunfischsteaks mit Gemüse und Minz-Pesto  
Zanderfilet mit Kräuterkruste  
Lachs-Penne in Kräuter-Zitronen-Sauce

## VEGETARISCHES

Kürbis-Kartoffel-Gnocchi mit Salbeibutter  
Grünkernrisotto mit Sauerampfer  
Pellkartoffeln mit grüner Sauce und pochiertem Ei

Gnocchi mit Salbei-Limetten-Butter

Spaghetti mit Koriander-Pesto

Lauch-Kartoffel-Auflauf mit Kräuterkruste

Zucchini-Kartoffel-Puffer mit Kräuterquark

Gemüsespaghetti-Puffer mit Kräuter-Dip

Spinat-Ravioli mit Chili-Kräuter-Sauce

Spaghetti mit Basilikum-Pesto

Kartoffel-Zucchini-Topf mit mediterranen Kräutern

Waldmeister-Parfait mit Honigblättern

## **Hinweise zum Buch**

# BRUNNENKRESSESUPPE

*mit gerösteten Kartoffeln*



🕒 Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

📄 Pro Portion ca. 451 kcal, 9 g E, 33 g F, 22 g KH

## **Für 4 Portionen**

1 kg Brunnenkresse

2 Schalotten

300 g festkochende Kartoffeln

2 El Butter

150 ml Weißwein

1,2 l Gemüsebrühe

100 g Sahne

100 g Schmand

1/2 El Zitronensaft

1 Tl abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

Salz

Pfeffer

4 El Öl

**1.** Die Brunnenkresse von den festen Stielen befreien. Einige Blättchen zum Garnieren zurückbehalten, die restlichen grob hacken. Die Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden.

**2.** Die Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Hälfte der Kartoffeln in kochendem Salzwasser bissfest garen und in ein Sieb abgießen.

**3.** In der Zwischenzeit die Butter in einem großen Topf erhitzen und die Schalotten sowie die rohen Kartoffelwürfel darin andünsten. Die gehackte Brunnenkresse zugeben und ebenfalls andünsten, bis sie zusammenfällt. Mit dem Weißwein ablöschen, die Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Die Hitzezufuhr reduzieren und 15-20 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Kartoffelwürfel weich sind.