

KÄSE und KRÄUTER

Frische Ideen für kreative und ungewöhnliche Kombinationen



Frische Ideen für kreative und ungewöhnliche Kombinationen von Käse und Kräutern

Die Bedeutung von Kräutern in der Küche

Weltweit sind über 500 Küchenkräuter bekannt. Sie werden von jeher verwendet, um Gerichte zu würzen. Daneben kurbeln sie die Verdauung an und fördern die Gesundheit. Während manche Kräuter wie Gewürze nur sparsam eingesetzt werden, können andere als eigenständige Gerichte in Form von Blatt- oder Wurzelgemüse zubereitet werden.

Die Inhaltsstoffe, die Kräutern ihren charakteristischen Geschmack verleihen, sind im Wesentlichen

Ätherische Öle

Sie kommen in Rosmarin, Salbei, Lorbeer, Basilikum, Thymian, Zitronenverbene, Dill, Zitronenmelisse, Koriander und Kümmel vor. Ätherische Öle sind flüchtig – man sollte daher die Kräuter möglichst frisch verwenden.

Daneben liefern Kräuter wertvolle **Mineralstoffe** wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Phosphate. Viele dieser Stoffe sind wasserlöslich. Daher sollten die Kräuter nicht mitgekocht werden, wenn das Kochwasser anschließend weggeschüttet wird.

Eine englische Regel besagt:

If it grows together, it goes together

Das heißt Lebensmittel, die in der selben Region produziert werden, passen erfahrungsgemäß auch zusammen, weil sie den gleichen klimatischen Bedingungen und Bodenbeschaffenheiten ausgesetzt waren.

Diese Faustregel ist nicht wissenschaftlich nachgewiesen und widerspricht gelegentlich den sensorischen Grundlagen, dennoch ergeben sich daraus Kombinationen, die sich bewährt und als regionale Traditionen etabliert haben.

Wissenschaftliche Studien belegen zudem, dass in der westlichen Küche Inhaltsstoffe kombiniert werden, die sich ähneln, wohingegen in der asiatischen Küche genau diese Ähnlichkeiten vermieden werden.

Wir empfehlen, selbst zu experimentieren, dabei jedoch Kombinationen von adstringierenden Tanninen mit nicht gereiftem Eiweiß genau so zu vermeiden, wie Kombinationen von bitteren Käsen mit bitteren Kräutern.

Haben Sie Interesse an weiteren Informationen zum Thema Hofkäse? Dann besuchen Sie uns doch online auf www.hofkaese.info oder www.facebook.com/hofkaese

Käsesorten und ihre beliebtesten Begleiter

Frischkäse – Ingwer, Basilikum, Estragon, Schafgarbe, Schnittlauch, Borretsch, Bärlauch

Dickmilch – Zitronenverbene

Ricotta – Basilikum

Mozzarella – Basilikum, Korianderblätter, Pfefferminze, Kamille, Thai-Basilikum. Mozzarella mit Erdbeeren und Rucola ergibt einen frischen Sommersalat.

Camembert – Schnittlauch, Dill

Brie – Schnittlauch, Zitronengras, krause Petersilie, Salbei

Blauschimmelkäse – Schnittlauch, getrockneter Oregano; Kombinieren Sie ihn mit Rucola und Cocktailtomaten als Pizzabelag

Ziegenkäse – Thymian, Knoblauch, Schnittlauch, Basilikum, Minze, Zitronenmelisse

Sauermilchkäse – Kümmel

Feta – Basilikum

Junger Gouda – Dill, Pfefferminze, Lorbeerblatt mit Ananas

Cheddar – Lavendel, Pfefferminze, Salbei

Gruyère – Schnittlauch, Dill, Minze, Petersilie, Pfefferminze

kräftiger Hartkäse – Rosmarin

Parmesan – probieren Sie Parmesanchips mit Thymian



Unser Gütesiegel für handwerklich und traditionell hergestellten Hofkäse