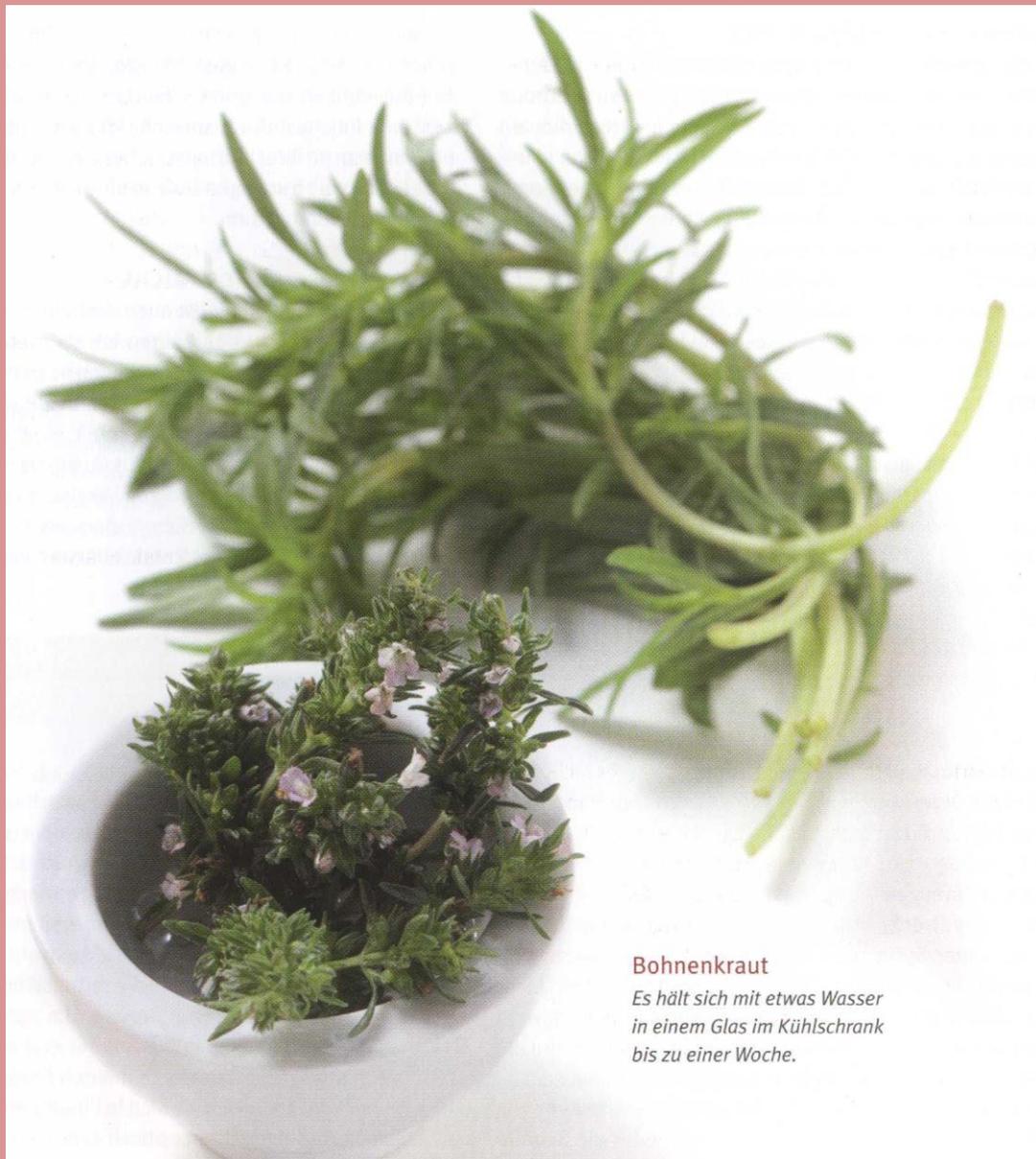


Bohnenkraut



Bohnenkraut
*Es hält sich mit etwas Wasser
in einem Glas im Kühlschrank
bis zu einer Woche.*

(engl. Savory, franz. Sarriette, ital. Santoreggia, span. Ajedrea) wird auch Pfefferkraut oder Kölle genannt. Ursprünglich stammt es aus dem östlichen Mittelmeerraum. Bohnenkraut gehört zur Familie der Lippenblütengewächse. Es gibt ca. 30 verschiedene Arten, wobei in der Küche als Gewürzpflanzen Einfaches Bohnenkraut (*Satureja hortensis*) oder Bergbohnenkraut (*Satureja montana*) verwendet werden. Frisches Bohnenkraut wird mit Stengeln und Blättern verwendet.

Bohnenkraut muß immer mitgekocht werden, um sein herbes Aroma voll zu entwickeln. Dabei ist es egal, ob man frisches oder getrocknetes Bohnenkraut verwendet. Da das herbe Aroma andere Gewürze leicht überdeckt, sollte man Bohnenkraut immer vorsichtig dosieren und lieber nach dem Kochen noch einmal nachwürzen. Man kann es auch erst zum Ende der Garzeit zufügen, damit es nicht zu intensiv schmeckt. Bohnenkraut läßt sich z.B. mit Petersilie zu grünen Bohnen kombinieren. Es harmoniert aber auch mit Zwiebeln, Suppengemüse und Knoblauch zu Hülsenfrüchten, oder deftigen Eintöpfen. Bohnenkraut kann man auch zusammen mit Rosmarin z.B. zu Lammfleisch verwenden. Mit Majoran oder Oregano kombiniert schmeckt Bohnenkraut allerdings nicht. Frisches Bohnenkraut erhält man im Handel ab Juli. Getrocknetes Bohnenkraut wird meist gerebbelt, manchmal aber auch als Strauß das ganze Jahr über angeboten. Frisches Bohnenkraut kann man auch selber trocknen. Dafür schneidet man die Stengel kurz vor der Blüte ca. 10 cm über dem Boden ab, damit die Staude weiter austreiben kann. Die Stengel bindet man zu Sträußen zusammen und hängt sie kopfüber an einen dunklen, luftigen, aber trockenen Ort zum Trocknen. Nach dem Trocknen kann man die Blätter leicht von den Stengeln abstreifen und in gut verschlossenen Dosen aufbewahren. Bohnenkraut als Gewürz bei Hülsenfrüchten wirkt Blähungen entgegen. Bohnenkraut enthält Ätherische Öl und Gerbstoffe sowie Vitamin C.