



# Leseprobe

Jekka McVicar

## Das besondere Kräuterkochbuch

Mehr als 250 köstliche  
Rezepte für die  
Kräuterküche - einfach,  
schnell und unkompliziert. -  
Empfohlen und mit einem  
Vorwort von Jamie Oliver

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 34,00 €



---

Seiten: 352

Erscheinungstermin: 01. März 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Alles Wissenswerte über Küchenkräuter von Anis-Ysop bis Zitronengras, mit über 250 Rezepten und Kultivierungstipps**

Haben Sie schon einmal eine Sauerampfer-Anchovis-Tarte probiert? Oder gegrillten Lachs mit Kapuzinerkresse-Butter? Wissen Sie, wie man Schnittlauch für den Winter haltbar macht?

In diesem Buch verrät die Kräuterexpertin Jekka McVicar alles über ihre **50 Lieblingskräuter**: Dazu gehören bekannte Arten wie Petersilie und Rosmarin, aber auch Exoten wie Curryblätter oder Vietnamesischer Koriander. **Liebevoll illustriert, wird jedes Kraut ausführlich vorgestellt, mit Wissenswertem zu Anzucht, Pflege und Ernte, verfügbaren Sorten, kulinarischen Besonderheiten sowie medizinischen Eigenschaften.** Es folgen über **250 Rezepte** – für herzhaftes Gerichte, Desserts und Gebäck, aber auch erfrischende Getränke –, die Lust machen, mit Kräutern zu kochen, zu backen und zu experimentieren: einfach, schmackhaft und unkompliziert! So macht Kochen Spaß!



### **Autor**

## **Jekka McVicar**

---

Jekka McVicar, von ihrem Kochkollegen Jamie Oliver liebevoll die »Queen of Herbs« genannt, ist die bekannteste Kräuterexpertin Großbritanniens. Seit Jahrzehnten betreibt sie erfolgreich eine ökologische Kräutergärtnerei und vertreibt ihre grünen Zöglinge im gesamten Land. Bereits vierzehn Mal hat sie mit ihrer Gärtnerei die Goldmedaille auf der berühmten Londoner Chelsea Flower Show gewonnen. Daneben

# DAS BESONDERE KRÄUTERKOCHBUCH

E-Book-Ausgabe erhältlich unter der ISBN 978-3-641-09435-5



Aus dem Englischen übersetzt von Stefan Leppert

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2023  
Prestel Verlag, München London New York,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Dieses Buch erschien erstmals 2012 unter dem gleichen Titel  
bei der Deutschen Verlags-Anstalt, München, in der  
Verlagsgruppe Random House GmbH

Titel der englischen Originalausgabe:  
*Jekka's Herb Cookbook*  
2010 erstmals erschienen bei Ebury Press,  
an imprint of Ebury Publishing  
A Random House Group Company  
[www.randomhouse.co.uk](http://www.randomhouse.co.uk)

Text © Jekka McVicar 2010  
Illustrationen © Hannah McVicar 2010

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Lisa Wagner  
Layout: Will Webb  
Satz der deutschen Ausgabe: Monika Pitterle  
Herstellung: Andrea Cobré  
Repro: Reproline mediateam, München  
Druck und Bindung: DZS GRAFIK d.o.o., Ljubljana, Slowenien  
Gedruckt in Slowenien

ISBN 978-3-7913-8958-5

[www.prestel.de](http://www.prestel.de)

## VORWORT

Ich kenne Jekka McVicar nun schon viele Jahre und weiß, dass sie vielen Dingen im Leben mit Leidenschaft begegnet – den Kräutern aber mit einer ganz besonderen. Jedes Mal, wenn wir uns treffen, lerne ich etwas Neues über diese wundervollen Pflanzen. Für Jekka gehören Kräuter zum Vortrefflichsten, was die Welt zu bieten hat, und wenn man ihrer Schwärmerei länger zuhört, muss man ihr einfach zustimmen.

Dabei weiß sie nicht nur alles über Anzucht, Zubereitung und das Haltbarmachen von Kräutern, sondern auch über deren Wirkungen auf das Befinden des Menschen. Ich habe keinen Zweifel daran, dass es um die Gesundheit in unserem Land besser bestellt wäre, wenn mehr Menschen eigene Kräuter ziehen, zubereiten und verzehren würden.

In meinen Büchern bezeichne ich Jekka als die »herb queen« von England, doch tatsächlich weiß sie nicht nur alles über die Kräuter, die einem in diesem Land begegnen, sondern kennt ebenso gut die nutzbaren Kräuter aus der ganzen Welt. Wenn Sie ein Feinschmecker sind wie ich, so werden Sie staunen über die stetig wachsende Kräutersammlung auf Jekkas Farm.

Heutzutage erhalten Sie Kräuter in jedem Supermarkt, auch solche, die den meisten Menschen vor wenigen Jahren noch exotisch vorkamen. Bemerkenswert an diesem Buch finde ich, dass Jekka eine »Top-50-Liste« ihrer liebsten Küchenkräuter angelegt hat, mit zahlreichen Tipps für delikate Gerichte. Wenn Sie Kräuter dauerhaft als Zutat in Ihren Speiseplan aufnehmen, werden Sie schmackhaftere, gesündere Nahrung zu sich nehmen. Ich bin mir sicher, dass Sie – wie ich – Jekkas abwechslungsreiche Rezepte und die vielen nützlichen Hinweise und Ratschläge schätzen und lieben werden. Lassen Sie sich von diesem großartigen Buch inspirieren zu einer neuen, guten Küche.

Jamie Oliver

von einem natürlichen Konservierungsmittel im Salbei, welches Lagerobst länger haltbar macht. Bekannt ist auch, dass sich mit Französischem Estragon fettiges Essen besser verdauen lässt.

In diesem Buch beschränke ich mich auf meine 50 Lieblingskräuter. Dazu gehören bekannte Arten wie Petersilie und Rosmarin, aber auch Exoten wie Curryblätter oder Vietnamesischer Koriander. Alle Kräuter ziehe ich auf meiner Farm und verwende sie in der Küche. In jedem Kapitel zu den einzelnen Kräutern werden Sie Wissenswertes zur Anzucht, zu kulinarischen Besonderheiten und verfügbaren Sorten erfahren. Dann folgen Rezepte, die Sie zum Kochen mit Kräutern animieren sollen. Abgerundet werden die Kapitel mit Hinweisen, wie man den Überschuss zur Haupterntezeit im Jahr verwenden kann, denn vielfach fehlt es an Ideen, wie die Ernte für den Winter haltbar zu machen ist. Mein Ziel ist es, die breite Palette an Kräutern vorzustellen und zu zeigen, wie man sie zubereiten und kombinieren kann – nicht nur in herzhaften Gerichten, sondern auch in Desserts.

Als passionierte Köchin experimentiere ich ständig mit neuen Kräutern und Düften für meine Gerichte. Zum größten Verdienst von Kräutern zählt ihre Fähigkeit, Nahrung einen Geschmack zu verleihen oder diesen zu intensivieren: Sie verwandeln ein einfaches Stück Fleisch, geben einer Nudelsauce Pfiff und fügen Gemüse oder Eiern eine neue Dimension hinzu. Inspiriert zu meiner Arbeit haben mich meine Freunde und vor allem meine Familie. Ich wuchs inmitten von begnadeten Köchen auf und so ist dieses Buch getränkt vom Talent und der Leidenschaft von vier Generationen. Meine Großmutter, Ruth Lowinsky, schrieb Kochbücher zwischen 1930 und 1950 und hat mich zum Schreiben inspiriert. Meine Mutter Clare hob viele handgeschriebene Rezepte auf und ihr habe ich meine Liebe zum Kochen zu verdanken. Und meine Tochter Hannah, ebenfalls kochbegeistert, hat dieses Buch mit wundervollen Zeichnungen gefüllt. (Damit folgt sie einer Familientradition, denn auch mein Großvater Thomas Lowinsky illustrierte die Kochbücher meiner Großmutter.) Eine Reihe von namhaften Küchenchefs – Jamie Oliver, Heston Blumenthal, Michael Caines und Rick Stein, um nur wenige zu nennen – fanden im Laufe der Jahre ihren Weg zu meiner Gärtnerei. Sie haben mich ermuntert, neue Ideen beim Kochen mit Kräutern auszuprobieren.

Ich hoffe, meine Leserinnen und Leser mit diesem Buch für das Heranziehen und Zubereiten von Kräutern zu begeistern, und wünsche viel Freude mit diesen bemerkenswerten Pflanzen.

# Anmerkungen zu den Rezepten

## Erzeugnisse

Seit mehr als 25 Jahren arbeite ich nun als Ökologärtnerin und es versteht sich von selbst, dass ich bei meinen Rezepten auf Ökostandards Wert lege. Aber ich überlasse Ihnen natürlich die Wahl.

**Kräuter** – In allen Rezepten verwende ich frische Kräuter. Bei getrockneten Kräutern sollte man die angegebene Menge halbieren, denn sie haben eine intensivere Wirkung.

**Eier** – Wenn nicht anders angegeben, sind Eier mittlerer Größe gemeint. Möglichst Eier von Bio-Höfen verwenden.

**Milch** – Ich verwende fettarme Milch.

**Butter** – Ich nehme nur ungesalzene Bio-Butter; man kann immer nach- aber nie entsalzen.

**Zucker** – Wenn nicht anders angegeben, verwende ich Raffinade-Zucker.

**Fisch** – Der Raubbau an den weltweiten Fischbeständen hat dramatische Ausmaße angenommen; daher versuche ich, auf einwandfrei gezüchtete oder gefangene und auf ausreichend vorkommende Fischarten zurückzugreifen.

## Herstellung von Marmelade, Gelee oder Chutney

Wenn man die Ernte einmacht, lässt sie sich ausgezeichnet auch im Winter genießen. Dabei sind jedoch ein paar einfache Regeln zu beachten, denn Botulismus (eine Bakterieninfektion) kann sehr gefährlich sein. Da die Bakterien in winzigen Mengen auftreten, sind die Krankheitsauslöser nur schwer zu erkennen. Eingemachtes ohne Essig, Salz oder Einmachhilfen sind empfänglicher für Bakterienbefall, weil ihnen die Säure fehlt, die Bakterien an ihrer Entwicklung hindert.

So vermeidet man Komplikationen:

- \* Nur makellose Früchte, Gemüse und/oder Kräuter verwenden.
- \* Einmachgläser/-flaschen gründlich reinigen, sterilisieren (siehe Seite 12) und trocknen.
- \* Die Deckel sollten neu sein oder mit Backpapier aufgeschraubt werden und dicht abschließen.
- \* Einmachgut nur mit sauberem Besteck aus den Gläsern entnehmen.
- \* Geöffnete Gläser kühl und dunkel oder im Kühlschrank aufbewahren und schnell verzehren. Sobald der Inhalt verdächtig aussieht, sollte man ihn in den Mülleimer oder auf den Kompost befördern.

## HÜHNERFOND

Ergibt 1 Liter  
1 Suppenhuhn mit Innereien  
(gewaschen)  
1 große Zwiebel, geviertelt  
1 große Möhre, geschält und  
in 4 Teile geschnitten  
1 TL Salz  
Bouquet garni (siehe Seite 150)  
2 l kaltes Wasser  
(im Schnellkochtopf 1 l)

Suppenhuhn in Stücke zerlegen und in einen großen Kochtopf oder Schnellkochtopf legen. Der Schnellkochtopf ist aufgrund des niedrigen Energieverbrauchs ein ökologisch sinnvolles Küchenutensil; zudem geht es damit viel schneller. Die übrigen Zutaten dazugeben und bei offenem Topf zum Kochen bringen. Aufsteigenden Schaum mit einem Löffel abschöpfen. Bei niedriger Hitze zugedeckt 1,5 Stunden köcheln lassen, im Schnellkochtopf etwa die Hälfte der Zeit und dann langsam den Druck reduzieren.

Den Fond in eine große Schüssel abgießen, abkühlen lassen und das Fett abschöpfen. Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 3 Tagen verbrauchen.

## GEMÜSEFOND

Ergibt 1,5 Liter  
2 große Zwiebeln, in Scheiben  
geschnitten  
4 große Möhren, geschält und in  
Scheiben geschnitten  
50 g Weiße Rüben oder  
Steckrüben, geschält und  
in Scheiben geschnitten  
1 Stange Lauch, in Scheiben  
geschnitten und gewaschen  
Bouquet garni (siehe Seite 150)  
1 TL Salz  
4 Pfefferkörner  
2,8 l kaltes Wasser  
(im Schnellkochtopf 1,4 l)

Alle Zutaten in einem großen, offenen Kochtopf zum Kochen bringen. Sich bildenden Schaum abschöpfen.

Zugedeckt bei niedriger Hitze 1 Stunde köcheln lassen. Im Schnellkochtopf 15 Minuten kochen lassen, dann den Druck langsam reduzieren.

Den Fond in eine große Schüssel abgießen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 3 Tagen verbrauchen.



Ich schätze mich glücklich, diese Pflanze in ihrer Heimat Südafrika gesehen zu haben. Sie sticht nicht besonders heraus, weil sie dort von Hunderten anderer fantastischer Pflanzen umgeben ist. Erst wenn man die Blätter zwischen den Fingern zerreibt, bemerkt man ihr Potenzial für die Küche, und es wundert mich, dass diese Alternative zum gewöhnlichen Rosmarin bei uns kaum bekannt ist.

## Beschreibung

Dieses Kraut ist eine nicht ganz winterharte immergrüne Pflanze mit schmalen, silbern behaarten, aromatischen Nadeln, die in Quirlen entlang der Zweige wachsen. Den attraktiven Büscheln aus weißen Blüten mit einem magentafarbenen Auge folgen Samen, die von unzähligen weißen, kurzen Haaren eingehüllt sind. Die Zweige hängen breit über, so dass die Pflanzen mit ihren behaarten Samen einer Welle gleichen, die sich an der Felsküste bricht.

Man kann Afrikanischen Rosmarin aussäen, aber es ist sicherer, sich im späten Frühjahr Ableger zu besorgen. Die erstaunlich trockenheitsverträgliche Pflanze sollte nicht in schweren Lehm- oder feuchten Moorboden gepflanzt werden. Volle Sonne und ein gut drainierter Platz sind ideal, außerdem liebt sie die hohe Luftfeuchtigkeit und den Wind von Küstenstandorten. In warmen Klimazonen kann man sie zu Hecken oder kugeligen Pflanzen formen, in kühleren Regionen dagegen ist es eine anspruchslose Topfpflanze, die allerdings vor Frost geschützt werden muss.

## Als Küchenpflanze

Mir fehlen historische Nachweise über die Küchennutzung, ich bin mir aber sicher, dass die Ureinwohner Südafrikas die Pflanze seit Jahrhunderten nach dort bekannten Rezepten zubereiten.

## Ernte und Verwendung

### Blätter

Als Immergrüne sind die Blätter jederzeit zu ernten. Sie haben zwei prägnante Geschmacksnoten: mild im frischen Wuchs bis zum Frühsommer und sehr intensiv nach einem langen Sommer. Mit Ausnahme der frisch getriebenen Blätter sollte das Kraut stets gekocht werden, am besten in Gerichten, die eine lange Kochzeit benötigen wie Eintöpfe oder Aufläufe, sowohl vegetarische als auch solche mit Fleisch.

## Eigenschaften

Afrikanischer Rosmarin wurde traditionell als vielseitiges Heilmittel genutzt, etwa gegen Husten, Erkältung, Blähungen und Koliken. Außerdem wirkt es harn- und schweißtreibend, also ähnlich wie herkömmlicher Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*).

## Weitere Arten

Es gibt verschiedene Arten von *Eriocephalus*, als küchentauglich ist mir allerdings keine bekannt.

## GESCHMORTES HÄHNCHEN MIT AFRIKANISCHEM ROSMARIN

Ergibt 6–8 Portionen  
1,5 kg schweres Hähnchen  
330 ml trockener Cidre  
2 große Zwiebeln, geschnitten  
4 Stangen Lauch, nur die weißen  
Teile, geschnitten und gewaschen  
4 Zweige Afrikanischer Rosmarin,  
Blätter abgestrippt  
Salz und frisch gemahlener Pfeffer  
150 ml Schlagsahne

Dieses Gericht lässt sich leicht zubereiten und schmeckt vorzüglich. Der Afrikanische Rosmarin passt wunderbar zu Hühnerfleisch und der entstehende Saft ist die Grundlage einer außerordentlich aromatischen Sauce. Schmeckt am besten mit Kartoffelpüree.

Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Das Hähnchen in eine große Kasserolle legen, mit dem Cidre begießen, Zwiebeln, Lauch und Rosmarin einrühren. Würzen, abdecken und 45 Minuten backen.

Den Deckel abnehmen und weitere 45 Minuten backen, bis das Hähnchen außen goldbraun und innen durchgebraten ist. Auf einen großen Teller geben und 5 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Kasserolle auf dem Herd bei niedriger Hitze warm halten, die Sahne einrühren und die Sauce abschmecken.

Das Hähnchen zerlegen und mit dem Lauch und der Sauce servieren.

## LAMMEINTOPF MIT AFRIKANISCHEM ROSMARIN

Ergibt 4–6 Portionen  
100 g getrocknete Kichererbsen  
4 EL mildes Olivenöl  
1 große Zwiebel, fein gewürfelt  
500 g mageres Lamm-  
fleisch, gewürfelt  
Salz und frisch gemahlener Pfeffer  
Saft von 2 Zitronen  
2 Lorbeerblätter  
3 Zweige Afrikanischer Rosmarin,  
je 10 cm lang  
3 Stangen Lauch, geschnitten  
und gewaschen  
250 g Spinat  
200 g glatte Petersilie  
1 Limette, in Scheiben geschnitten

Dieses aromatische Herbstgericht war das erste, das ich mit diesem Kraut würzte. Ich habe es bereits in frühere Bücher aufgenommen und da es immer gut ankam, möchte ich es auch hier erwähnen. Bekanntermaßen passt Rosmarin gut zu Lamm – und der Afrikanische setzt diesem Fleisch die Krone auf. Mit Reis und Salat oder grünen Bohnen servieren.

Die Kichererbsen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag in frischem, ungesalzenem Wasser 15–20 Minuten kochen. Abtropfen lassen, unter kaltem Wasser abspülen und beiseitestellen.

2 Esslöffel Olivenöl in einem großen, schweren Topf erhitzen und darin die Zwiebeln dünsten. Das Lamm von allen Seiten braun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Zitronensaft darübergießen, kochendes Wasser zugeben und das Lamm mit den Lorbeerblättern und dem Afrikanischen Rosmarin zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen.

Lauch, Spinat und Petersilie in 2 Esslöffeln Olivenöl dünsten und mit den Kichererbsen und Limettenscheiben zu dem Lamm geben. Die Flüssigkeit muss das Lammfleisch stets bedecken. Den Eintopf noch 1 Stunde köcheln lassen und von Zeit zu Zeit prüfen, dass nichts ansetzt.

Vor dem Servieren die Rosmarinzweige und Limettenscheiben herausnehmen. Mit ihnen kann man die Servierplatte dekorieren.

## TORTILLAS MIT AFRIKANISCHEM ROSMARIN

Ergibt 6–8 Portionen  
250 g Weizenmehl, zusätzlich  
etwas zum Bestäuben  
2 TL Salz  
2 TL fein gehackter Afrikanischer  
Rosmarin (alternativ normaler  
Rosmarin)  
4 TL Backpulver  
2 EL Margarine oder Bratfett  
150 ml warmes Wasser  
(auch mehr, falls nötig)

Diese Tortillas sind ausgesprochen vielseitig. Man kann sie zu Suppen servieren, mit würzigem Hackfleisch füllen oder mit Tomaten, Käse und Salat. Afrikanischer Rosmarin ist raffinierter als gewöhnlicher Rosmarin und verleiht diesen Broten einen delikaten Geschmack.

Mehl, Salz, Rosmarin und Backpulver in einer großen Schüssel verrühren. Mit den Händen nach und nach Margarine oder Bratfett einarbeiten, bis es in der Masse aufgegangen ist. Genügend warmes Wasser zugeben, so dass ein weicher, aber nicht klebriger Teig entsteht. 30 Minuten unter einem sauberen Geschirrtuch ruhen lassen. Auf einer leicht mit Mehl bepuderten Fläche 5 Minuten kneten, den Teig in 8 gleiche Stücke teilen und Bälle daraus formen. Diese 2–3 Zentimeter dick ausrollen.

Eine schwere Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Tortillas eine nach der anderen von beiden Seiten etwa 30 Sekunden braun anbraten. Die gebratenen Tortillas jeweils mit einem sauberen Handtuch abdecken, um sie warm zu halten. Warm servieren.

## ÜBERSCHÜSSIGER AFRIKANISCHER ROSMARIN

Weil es eine immergrüne Pflanze ist, kann man die Blätter jederzeit ernten; daher ist die Vorratshaltung nicht von Belang.

Ich erinnere mich noch, wie ich als Kind süße, grün durchscheinende Stückchen von meinem Geburtstags-Nachtisch pickte, um sie ganz zuletzt als krönenden Abschluss zu vernaschen. Es waren kandierte Angelikastängel, mit denen traditionell Kuchen und zu besonderen Anlässen auch Nachspeisen wie »Trifle« dekoriert wurden. (Das Rezept für meine Lieblingsvariante dieses typisch englischen, schmackhaften Desserts gibt es auf Seite 22.) Aber die Stängel sind nicht die einzigen essbaren Pflanzenteile: Auch die Blätter haben einen einzigartigen Geschmack, der gut zu vielen Fruchtdesserts passt.

## Beschreibung

Mit der Blüte wird Angelika zur wirklich imposanten Pflanze und wie kaum eine andere verleiht sie Kräuterbeeten ein skulpturales Element. Ein besonderes Erlebnis ist auch ihr süßer Blütenduft, den eine warme Frühlingsbrise durch den Garten trägt. Angelika ist eine interessante Staude, denn sie blüht und fruchtet nach 2–4 Jahren und stirbt dann ab. Ihre grünweißen Blütenköpfe erscheinen im späten Frühling und sie kann 2,5 Meter hoch werden. Die großen, tief eingeschnittenen Blätter werden stielaufwärts kleiner. Zerreibt man sie, verströmen sie einen Duft, der an süßen Muskateller-Wein oder auch an Gin denken lässt – Angelika gehört zu den Zutaten dieser Spirituose.

Die Aussaat empfiehlt sich in kleinen Töpfen im Herbst. Im frühen Stadium muss man besonders darauf achten, dass die Samen und Pflanzen nicht austrocknen. Ausgepflanzt wird im folgenden Frühjahr in tiefgründigen, frischen Boden, wobei die Wurzeln im Schatten und die Blüten in der Sonne stehen sollten. Aufgrund der stattlichen Höhe sollte man sie nicht im Topf belassen und sich die Pflanzstelle wohl überlegen. Angelika gehört entweder ganz an den Rand oder in die Mitte des Gartens. An windigen Plätzen sollte man sie anbinden, damit sie in blühendem Stadium nicht abknickt.

## Als Küchenpflanze

Immer schon wurde Angelika als Gemüse verwendet. In Schweden, Finnland und Grönland nutzt man die jungen Schösslinge für Suppen und Eintöpfe. Traditionell gehört Angelika zur Rezeptur zahlreicher Spirituosen wie Absinth, Anislikör oder Gin, der auch Wacholder enthält. Wer Angelika in der Natur sammelt, sollte sich auskennen, denn die Pflanze hat Ähnlichkeit mit dem hochgiftigen Schierling (*Conium maculatum*). Anders als bei Angelika verströmen die Schierlingblätter beim Zerreiben allerdings einen unangenehmen Duft. Außerdem hat der Schierling flache Blütenteller und dunkelrote Flecken auf den Stängeln.

begeistert, denn sie schmecken streng nach Anis und Alkohol und haben eine faserige Struktur.

## Eigenschaften

Blatt und Stängel von Angelika sollen appetitanregend wirken. Außerdem enthalten sie viel Kalium und Magnesium.

## Weitere Arten

### Wald-Engelwurz

*Angelica sylvestris*

Hoch wachsende Staude mit weißen Blütendolden, die häufig von einem rosa Hauch überzogen sind. Sie sitzen auf der Spitze der purpurfarbenen Stängel. Die großen, unten sitzenden Blätter sind schmal und scharf gezähnt, die kräftigen Wurzeln sind außen grau. Heimisch ist die Wald-Engelwurz in ganz Europa, sie kommt in feuchten Wiesen und Hecken vor. Junge Blätter können als aromatisches Kraut in Salaten verwendet werden. Konditoreien nehmen die im September reif werdenden Samen gerne für ihr Gebäck.

### Amerikanische Engelwurz

*Angelica atropurpurea*

Hohe Staude mit grünweißen, vom Früh- bis Hochsommer erscheinenden Blüten. Die mittelgrünen Blätter sind sehr groß, die Wurzeln purpurfarben. Frisch geerntet hat die ganze Pflanze ein kräftiges Aroma. In ihrer Heimat Kanada und im Norden der östlichen Hälfte der USA findet man sie an feuchten Plätzen. Verwendet wird sie wie *Angelica archangelica*.

### Alisander

(auch bekannt als Pferdet Teppich, Gespenst-Gelbdolde)

*Smyrniium olusatrum*

Hohe Staude mit großen Dolden aus kleinen grüngelben Blüten, die vom späten Frühling bis zum Frühsommer erscheinen. Wenn sie gehackt werden, verströmen die mittelgrünen, großen, ovalen Blätter ein angenehmes Aroma. Alisander ist wild auch in Europa zu finden, vorwiegend auf Felsen und feuchten Dünen an der Küste. Die jungen Blätter können wie die von Angelika verwendet werden. In Frankreich galt Alisander lange als wichtiges Gemüse.

