

# Natürliches Elixier

KOCH UND KRÄUTER-EXPERTE **JÜRGEN ANDRUSCHKEWITSCH** ZIEHT AUF SEINEM ACKER EINE VIELZAHL AN KRÄUTERN. UNS VERRÄT ER, WIE MAN SIE MIT WEIN KOMBINIERT UND WARUM DIESE LIAISON SOGAR GESUND IST

**K**räuter sind für mich als Koch pure Lebensfreude – diese feinen Nuancen einzelner Geschmackskomponenten, die sich erst im Mund entfalten, faszinieren mich jedes Mal erneut. Und das, obwohl ich schon seit etwa 30 Jahren eine bunte Kräuterauswahl auf meinem Acker anbaue. Angefangen habe ich damals mit Salbei, Thymian, Lavendel und rotem Fenchel. Dann kamen immer ausgefallenerere Sorten und Kreuzungen hinzu, jetzt ziehe ich rund 60 Sorten. Die Vielfalt ist toll! Mein liebstes Kraut aber ist definitiv Basilikum! Die Geschmäcker der einzelnen Basilikum-Sorten sind gigantisch unterschiedlich: „African Blue“ zum Beispiel schmeckt wie schwarze Johannisbeere, das ist sehr faszinierend. Daraus kann man super Tee, Sorbet oder, besonders fein, eine Art Kräuter-Nektar machen. Das serviere ich oft als Aperitif. Dafür muss man lediglich Zuckerwasser mit etwas Zitronensaft aufkochen, die Basilikum-Blätter oder ein anderes beliebiges Kraut dazugeben und über 24 Stunden ruhen lassen, bevor man es über ein Sieb abgießt. Diesen dickflüssigen Nektar fülle ich mit Mineralwasser oder noch besser, mit trockenem Weißwein auf. Die Kombination aus Kräutern und Wein führt nämlich zu



**„Die Geschmäcker der verschiedenen Basilikum-Sorten sind gigantisch unterschiedlich.“**

einer herrlichen Geschmacksexplosion am Gaumen. Denn Alkohol löst ätherische Öle aus den Kräutern und konserviert sie. Um das so richtig auszutesten, empfehle ich unbedingt, die Flüssigkeit eine Zeit lang im Mund zu lassen und nicht

direkt herunterzuschlucken. Erst dann entfaltet sich das ganze Volumen. Probieren Sie es aus! Welchen Wein Sie zu welcher Pflanze kombinieren, ist eine Geschmacksfrage. Grundsätzlich aber gilt: Wenn das Kraut eher mild ist, sollte man einen lieblichen Wein wählen, damit das Aroma nicht übertönt wird. Zu intensiven Kräutern wie Salbei oder Lavendel kann man getrost zu einem kräftigeren Gegenpart greifen. Übrigens hat jedes Kraut eine spezielle Wirkung auf uns und unseren Körper, deswegen waren früher sogenannte Heilweine weit verbreitet. Ich nutze solche privat auch heute. Petersilie zum Beispiel ist gut fürs Herz. Deswegen mache ich aus ihr gern einen „Herzwein“: Dafür lege ich Petersilienstängel ohne die Blättchen in Rotwein ein und lasse dann alles für etwa zwei Wochen richtig durchziehen. Davon trinke ich jeden Morgen ein Schnapsgläschen. Das kann man auch mit Salbei machen, wenn man Halsschmerzen hat. Als Begleitung zum Essen empfehle ich Ihnen Lavendel. Er wirkt anregend und verdauungsfördernd, ist also perfekt als Aperitif oder Drink zum Essen.

Fotos: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx