

Bohnenkraut

Wie der Name schon sagt, passt Bohnenkraut am besten zu Bohnen. Doch auch Zucchini, Blumenkohl, Sauerkraut und Kartoffelsuppen freuen sich auf seine Begleitung.



Herkunft und Charakteristika:

Die einjährige, krautige Pflanze, die zur Familie der Lippenblütler gehört, stammt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeer und war schon bei den Römern bekannt. Im 9. Jahrhundert sollen Benediktinermönche die 30 bis 50 cm hohen Zwergsträucher über die Alpen gebracht haben. Es gibt mehr als 30 verschiedene Arten, die am besten auf warmen, lockeren, nährstoffreichen Böden gedeihen, aber frostempfindlich sind. In der Küche spielen aber vor allem das Einfache Bohnenkraut und das Bergbohnenkraut (auch Winterbohnenkraut genannt) eine Rolle. Die bis zu 80 cm hohe Pflanze bildet einen leicht verzweigten Busch, dessen Stängel im unteren Teil verholzen und schmale, spitzauslaufende, oberseits dunkelgrüne, unterseits graue bis silbrige Blätter tragen. Von Juli bis Oktober blüht Bohnenkraut in Weiß, Blassrosa und Lila. Die beste Erntezeit ist vor der Blüte. Außer in Deutschland wird Bohnenkraut heute in allen Mittelmeerländern und in Westasien bis nach Indien angebaut.

Verwendung:

Bohnenkraut, das ätherisches Öl, Gerbstoffe und Vitamin C enthält, wird bei uns fast nur zum Würzen von Bohnengemüse verwendet. Dabei würzt es auch viele andere Gerichte hervorragend. Dazu gehören Erbsen, Linsen und diverse Eintöpfe aus Hülsenfrüchten, die durch dieses Kräutlein deutlich bekömmlicher werden. Dafür werden frische oder getrocknete Zweige bei der Zubereitung der Speisen mitgekocht. Aber Vorsicht: Bohnenkraut würzt sehr intensiv, daher das Kraut dem Gericht nur "beilegen" und vor dem Servieren entfernen. Das frische, pfeffrig-scharfe Aroma macht sich aber auch bei gekochtem Lammfleisch wohltuend bemerkbar. Bohnenkraut - ob frisch oder getrocknet - passt auch sehr gut zu großen, vor allem fetten Braten vom Schwein oder Hammel, wie auch zu im ganzen gebratenen Fischen wie Karpfen, Aal und Makrele. Die frischen, jungen Blätter harmonieren sehr gut mit zartem

Fleisch, etwa vom Kalb oder Geflügel (Kalbsragout, Hühnerfrikassee), mit gebratenem Fisch oder Fisch in der Folie. Für Rohkost und Salate taugen nur ganz frische Blätter, die sehr fein gehackt werden, da sonst der pfeffrige Geschmack unangenehm werden könnte. Man mischt sie am besten unter die Vinaigrette. Wer Bohnenkraut mit anderen Kräutern kombinieren möchte: Es harmoniert mit Petersilie, Dill, Basilikum und Estragon, mit Zwiebeln, Suppengemüse und Knoblauch.

Einkauf und Qualität:

Im Handel ist Bohnenkraut frisch, getrocknet oder tiefgefroren erhältlich. Getrocknetes Bohnenkraut (gerebelt, grob zerkleinert oder gemahlen) verliert kaum etwas von seiner ursprünglichen Würzkraft. Frische grüne Blätter können jederzeit von der Pflanze abgenommen werden. Seine volle Würzkraft entfaltet Bohnenkraut jedoch kurz vor der Blüte (Juli bis Oktober), daher sollte man frisches Bohnenkraut im Juni kaufen.

Aufbewahrung:

Wer Bohnenkraut selbst trocknen möchte (es verliert dabei nicht an Aroma), schneidet die Stängel kurz vor der Blüte ca. 10 cm über dem Boden ab, bindet sie zu einem Sträußchen zusammen und hängt sie kopfüber an einem dunklen, trockenen Ort zum Trocknen auf. Danach streift man die Blättchen von den Stängeln ab und bewahrt sie – monatelang – in gut schließenden Gläsern oder Dosen auf. Als Gewürz genügen 1/4 TL pro Person.

Und hier finden Sie Rezepte mit [Bohnenkraut](#).