

Bohnenkraut (*Satureja hortensis* L.)

Ein derbes, appetitanregendes und magenberuhigendes Kraut, das zur Familie der Lippenblütler gehört. Bohnenkraut wird 30 bis 50 cm hoch, es hat lanzettenförmige Blättchen und blüht rosa-violett und weiß. Geerntet werden die Blätter und Stengel. Die ursprüngliche Bohnenkraut-Heimat ist Südeuropa: das östliche Mittelmeergebiet und die Gegend um das Schwarze Meer. Erst im 9. Jahrhundert kam das Bohnenkraut zu uns nach Deutschland. Benediktinermönche kultivierten und erhielten es in ihren Kräutergärten, daher auch der lateinische Name *hortensis* - im Garten gezogen. Bohnenkraut wird seit Jahrhunderten als Würze zu kräftigen und deftigen Gerichten gegeben, weil es einen pfeffrigen, nachhaltigen Geschmack gibt, den Appetit reizt, einen grollenden Bauch besänftigt - aber auch "die unkeusche Begierde auf die Bahn bringt" - so die Übersetzung einer alten Kräuterbuch-Schrift von 1563. Als Droge wird Bohnenkraut heute gegen Darmkrankheiten, Koliken und Appetitmangel angewendet. Die Hauptanbaugebiete des Bohnenkrauts sind auch heute noch der Balkan, vor allem Ungarn und Rumänien.

Verwendung

Pfefferkraut, Wurstkraut, Aalkraut sind andere Namen für dieses klassische Bohnengewürz. Sie sagen schon deutlich, wofür man das Kraut verwenden kann. Mit Bohnenkraut würzt man auch: alle Hülsenfruchtgerichte, Pilze - aber keine Champignons -, Aufläufe, Käsegebäck und Kümmelgebäck, gekochten Fisch, Fischsuppen, Kartoffel- und Fleischsalat, auch Kartoffelpuffer, Frikadellen, herzhafte Ragouts und Gerichte aus Innereien, Koteletts, Wurstgerichte, Bratkartoffeln, Blumenkohl, Sauerkraut, Gurkensalat, überbackenen Toast, eingelegte Gurken, Essiggemüse, Mayonnaise für würzige Salate und Fondue-Soßen.

REZEPT - UND GEWÜRZSUCHE

Bohnenkraut passt am besten zu:

Fleisch

[Lammfleisch](#)

[Schweinefleisch](#)

Gemüse

[Bohnen](#)

[Eintöpfe](#)

Kartoffeln

[Kartoffelsuppe](#)

Vegetarisch

[Omelette](#)