

Kerbel

Die filigranen Blättchen verleihen Suppen und Salaten, Fisch und Gemüse einen süßlich frischen, leicht anisartigen Geschmack, den man gerne genießt.



Herkunft:

Die in Südosteuropa, Westasien und Südrussland heimische, einjährige Pflanze wächst heute in ganz Europa und in Nordamerika.

Charakteristika:

Botanisch ist der bis zu 60 cm hoch wachsende Kerbel eng mit Petersilie und Möhre verwandt. Er besitzt zwei- bis vierfach gefiederte, weiche, auf der Oberseite kahle und auf der Unterseite wollig behaarte Blätter. Als Kraut werden vor allem die frischen Blätter verwendet (die feinen Stängel können mitverzehrt werden), die man vor der Blüte erntet, da alte Blätter ohne Würzkraft sind. Auch die Blütendolden werden, so lange die Blüten noch geschlossen sind, verwendet. Als Heilpflanze wirkt Kerbel blutreinigend und wassertreibend.

Saison, Einkauf und Lagerung:

Kerbel kommt im März frisch auf den Markt und ist bis August erhältlich. Man sollte ihn am besten auch frisch verwenden, denn eingefrorene Blätter verlieren ihre Festigkeit und getrocknet ist er nicht zu gebrauchen. Gelegentlich wird Kerbel auch in Essig und Öl konserviert.

Verwendung:

Kerbel sollte man grundsätzlich nicht mitgaren, sondern erst am Ende des Garprozesses zugeben. Das zartwürzige, süßlich-frische und leicht anisartige Aroma passt gut zu feinen Saucen, Salaten, Kräuterbutter, Gurken, Erbsen, Brokkoli, Möhren und Kohlrabi und verfeinert Fisch im Sud, Forelle, Garnelen und helles Geflügel. Kerbel passt hervorragend in

die Suppe, da er den Geschmack anregt. Einer besonderen Tradition erfreut sich die Gründonnerstagssuppe (Kerbelsuppe), die in vielen deutschen Regionen am dritten Tag vor dem christlichen Osterfest gegessen wird. Vom Kerbel heißt es auch, er verstärke das Aroma anderer Kräuter – so ist er z. B. neben Schnittlauch und Estragon fester Bestandteil der französischen Kräutermischung Fines herbes.

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