

Kerbel (*Anthriscus cerefolium* (L.) Hoffm.)

Das einjährige Doldengewächs hat auf den ersten Blick Ähnlichkeit mit Petersilie. Aber wer genauer hinschaut, erkennt den Unterschied an den zierlichen, gefederten Blättern. Das leicht süßlich duftende Kerbelkraut wird 25 bis 60 Zentimeter hoch. Es wird heute hauptsächlich in Holland und den Balkanstaaten angebaut und exportiert. Kerbel stammt ursprünglich aus Westasien und dem südöstlichen Rußland. Geschmacklich erinnert Kerbel etwas an Anis und Fenchel. Mit Kerbel wurden schon vor Jahrtausenden die Speisen gewürzt - auch zur Heilung von allerlei Krankheiten verwendete man ihn. Er sollte helfen gegen Frühjahrsmüdigkeit, Kreislaufstörungen, gegen Gelbsucht, Appetitmangel, Blasenleiden und vieles andere mehr. Übrigens spielt Kerbel in der Volksmedizin noch eine kleine Gesundheitsrolle: Er wird als blutreinigendes und harntreibendes Mittel angewendet.

Verwendung

Beliebt und gerühmt ist seit alter Zeit die Kerbelsuppe, die man jetzt zu jeder Jahreszeit auf den Tisch bringen kann, dank der erstklassigen Qualität des getrockneten Kerbels aus der Streudose. In jede Kräutersoße, selbstgemachte Remoulade und Kräuter-Mayonnaise gehört Kerbel genauso wie zum Kräuterbukett für alle klassischen Fleischbrühen. Mit Kerbel schmecken folgende Gerichte noch besser: hartgekochte Eier, Rühreier, salzige Omeletts, salzige Quark- und Joghurtmischungen, Rohkostsalate, grüne und gemischte Salate, Lamm- und Hammelbraten, gekochte und gedünstete Fische, deftige Eintöpfe, geschmorte Tomaten und vor allem feine, in Schinkenspeckwürfeln gedünstete Erbsen.

