

Liebstockel

Ein Kraut mit einem sehr intensiven Geschmack, das man daher vorsichtig dosieren sollte.



Herkunft, Charakteristika:

Die aus dem Iran und Afghanistan stammende, bis 2,5 m hohe Staude wird seit langem in Europa kultiviert. Sie bildet eine vielköpfige Rübe aus, die jedes Jahr eine Rosette doppelt bis dreifach gefiederter Blätter mit breitkeilförmigen Einschnitten hervorbringt. Die gegenständigen Blätter sind kahl, glänzend grün und etwas ledrig. Im Sommer wachsen aufrechte dicke, hohle Stängel heran, an deren Enden sich blassgelbe Blüten in Doppeldolden entwickeln. Alle Pflanzenteile enthalten Aromastoffe und können daher in der Küche verwendet werden.

In der Heilkunde wirkt aus Liebstöckel zubereiteter Tee als Abführmittel und hilft bei Magen- und Verdauungsbeschwerden. Früher galt er als Aphrodisiakum.

Saison, Einkauf, Lagerung:

Das Kraut kommt frisch (im Frühjahr) und getrocknet, gerebelt und gemahlen in den Handel, die getrocknete Wurzel und der Samen sind beide gemahlen erhältlich. Frische Blätter lassen sich gut einfrieren. Getrocknete Blätter verlieren nach etwa 6 Monaten ihre Würzkraft. Da Liebstöckel leicht und schnell von Insekten befallen wird, sollte das Gewürz vor Licht geschützt aufbewahrt werden.

Verwendung:

Liebstöckel gehört zu den Kräutern, die mitgekocht werden. Die frischen Blätter geben beim Zerreiben einen Duft ab, der an Sellerie und die bekannte Würzmischung "Maggi" erinnert – doch Liebstöckel ist nie Bestandteil von "Maggi" gewesen. Liebstöckel passt – vorsichtig dosiert – zu deftigen Suppen und Eintöpfen, Tafelspitz, Kalb, Geflügel, gekochtem Fisch und Forelle und auch an Salate.

Das Aroma der Wurzeln von Liebstöckel ist noch intensiver als das der Blätter. Wurzeln und Stängel schmecken gegart fast unerträglich, die getrockneten Samen würzen Brot und Backwaren und sollten sparsam verwendet werden. Typisch ist je ein Zweig Estragon und Liebstöckel in einer Essigflasche, um diese zu aromatisieren.

Rezepte mit [Liebstöckel](#)...