

Minze

Ihr erfrischendes Aroma machte sie berühmt: die Minze. Sie schmeckt als Erfrischungsgetränk, im allgegenwärtigen Pfefferminztee, in feinen Süßspeisen und verfeinert nicht nur Fleisch- und Fischgerichte.



Herkunft, Charakteristika:

Minzen begeistern seit Jahrtausenden die Menschen. In ihren Blättern befindet sich ein ätherisches Öl, dessen Hauptbestandteil meist das Menthol ist. Rund 20 Minzearten sind hauptsächlich in den gemäßigten Zonen Europas, Vorderasiens, Nordafrikas und Nordamerikas verbreitet. Kulinarische Bedeutung haben die Varietäten von Grüner Minze und Pfefferminze, der wichtigsten Kulturform aller Minzen. An ihren Sprossen sitzen die gestielten, eiförmigen, behaarten Blätter, aus denen durch Wasserdampfdestillation das für die Industrie wichtige Pfefferminzöl gewonnen wird. Es riecht durchdringend aromatisch, schmeckt zuerst brennend, dann kühlend und wird für Esenzen, Liköre und Süßwaren weiterverarbeitet.

Saison:

Pfefferminze wird zwischen Mai und Oktober geerntet, verwendbar sind die Blätter und die ganzen Triebe und zwar sowohl frisch als auch getrocknet.

Verwendung:

Alle Minzesorten haben einen stark aromatischen bis brennend-würzigen Geschmack. Mentholhaltige Arten verursachen zudem ein erfrischendes Kältegefühl im Mund. Sie entfalten erst in Kombination mit Zucker ihr volles Aroma, das heißt aber nicht, dass nur Süßspeisen wie Cremes, Gelees oder Sorbets mit Minzen gewürzt werden können. Die beißend-scharfe Mentholfrische von Pfefferminz kann sich vor allem in kalten Erfrischungsgetränken voll entfalten. Und im allseits beliebten Pfefferminztee! Sie würzt auch die süß-saure englische Mintsauce sowie das Mintchutney, das aus

Indien kommt und natürlich frisch zubereitet werden muss. Die Minze ist zudem in den arabischen Ländern ein beliebtes Fleischgewürz (vor allem für Lamm und Ziege), das meist mit reichlich Knoblauch kombiniert wird, wie z. B. für Minted Lamm Kebab. Minze passt auch zu Joghurtsuppen und -saucen, Erbsen, Auberginen, Zucchini, Zitrone, Scholle, Kabeljau und Hackfleisch. Und ein Tipp zum Schluss: Die Blättchen schmecken nicht nur, sondern eignen sich auch toll als Deko!

Wer die (Pfeffer)Minze nicht gleich verwenden möchte, kann sich auf Vorrat ganz einfach aus (Pfeffer)Minzblättern, Wasser, Zucker und Zitronensaft einen Sirup zubereiten, mit dem man dann bei Bedarf Cremes, Eis oder Sorbets aromatisieren oder sich mit Mineralwasser das erwähnte kalte Erfrischungsgetränk mixen kann!

Weitere Sorten (Auswahl):

Ananasminze: Weiß gefleckte, haarige Blätter mit fruchtigem Aroma.

Edelminze: Wird auch Österreichische Minze genannt. Glatte Blätter mit einem milden, leicht parfümierten Aroma.

Spearmint: Die beliebteste Minze in England. Sie wird bevorzugt zu Minzsauce für Lammgerichte verwendet.

Naneminze: Heißt auch Türkische Minze. Kümmelähnliches Aroma.

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