

Petersilie

Glatt oder kraus – die Petersilie passt fast immer und verfeinert zahlreiche Gerichte: nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch als Deko.



Herkunft, Charakteristika:

Die Heimat der Petersilie ist der östliche Mittelmeerraum, heute ist sie weltweit – mit Ausnahme des asiatischen Raums – verbreitet.

Die Blätter sind ursprünglich glatt, zwei- bis dreifach gefiedert und unregelmäßig gezahnt, durch Züchtung sind stark gekrauste Blätter entstanden. Die glatte Variante ist die etwas feinere Petersilie, sie schmeckt zugleich aromatischer und milder als die krause. Diese ist allerdings robuster, deshalb wird sie gerne als Deko verwendet.

Achtung: Die glattblättrige Petersilie kann man leicht mit der giftigen Hundspetersilie verwechseln.

Petersilie weist einen hohen Gehalt an Provitamin A, Vitaminen C und E sowie an den Mineralstoffen Eisen und Kalzium auf und wirkt harntreibend.

Saison, Einkauf und Lagerung:

Petersilie kann ab März ausgesät werden, die Samen benötigen zum Keimen ca. 4 Wochen. Petersilie ist eigentlich überall erhältlich: frisch im Bund, gerebelt oder auch tiefgefroren. Frische Petersilie lagert man am besten in einem Gefrierbeutel an einem kühlen, dunklen Ort oder im Kühlschrank (nicht – wie oft praktiziert – wie ein Blumensträußchen in der Vase!).

Verwendung:

Petersilie ist das wohl bekannteste und universellste Küchenkraut. Feingehackte Petersilie wird zum Würzen nahezu aller Speisen und Lebensmittel verwendet: für Suppen, Saucen, Kartoffeln, Fleisch- und Fischgerichte und und und. Petersilie kocht man mit oder gibt sie fein gehackt am Schluss zum Gericht. Petersilie darf in keinem Bouquet garni fehlen und ist auch

fester Bestandteil der französischen Kräutermischung Fines herbes. Und da das Auge mitisst, wird Petersilie oft zum Garnieren verwendet.

Unser Video aus der Küchenpraxis: [Petersilie hacken](#).

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