



Richard Rauch  
Katharina Seiser

F

Die Jahreszeiten  
Kochschule  
**FRÜHLING**

Brandstätter 



Chinesische Keule.

Die bitteren Endivien- und Zichoriengewächse (Chicorée, Radicchio, Zuckerhut) haben erst im Spätsommer/Herbst Saison. Bleichchicorée wird bis ins Frühjahr getrieben. Jetzt im Frühjahr gibt es aber aus Norditalien noch den besonders späten Radicchio Rosso di Treviso Tardivo, der mit seinen schmalen, langen, eingedrehten Blättern besonders elegant aussieht.

Rucola (Salatrauke) und Wilde Rauke gehören zu den Kohlgewächsen. Mit ihrer würzigen Schärfe sind sie in jedem gemischten Salat willkommen.

## **KRÄUTER**

Wir haben uns im Frühling für die zarten Kräuter entschieden: von gefiedertem Dill über empfindlichen Koriander und bei uns viel zu selten erhältlichen Kerbel bis zu vielfältigem Basilikum, unzähligen Minzen und Klassikern wie Petersilie, Liebstöckel (der öfter mal fein geschnitten in die Salatmarinade darf), französischem Estragon (der russische schmeckt bei weitem nicht so aromatisch), scharfer Gartenkresse oder Schnittlauch. Sie alle eignen sich auch als ungewöhnliche Blätter in Salaten (dafür nur grob zerpuffen).

Für die süße Küche qualifizieren sich viele Minz- und Basilikumarten, aber auch Zitronenmelisse und Zitronenverbene. Sie ergibt auch frisch einen wunderbar duftenden Tee, der in Frankreich gerne nach dem Essen gereicht wird.

Alle unsere Kräuter eignen sich auch als ungewöhnliche Blätter in Salaten.

## **In der Küche**

Sowohl Spinat als auch Salat müssen gründlich gewaschen werden. Besonders Spinat kann sehr sandig sein, daher in stehendem kaltem Wasser waschen, herausheben, ein zweites Mal in frischem Wasser waschen und je nach Verwendung (Spinat meist nicht, Salat immer) schleudern und Spinat von den dicken Stielen streifen. Die zarteren Rippen von Blattsalaten muss man dagegen nicht entfernen, im Gegenteil, sie liefern den begehrten Knack. Sehr bitteren Radicchio kann man geschnitten in lauwarmem Wasser einige Minuten auslaugen, dann mit kaltem Wasser waschen. Je fester und knackiger (und intensiver) der Salat, desto kleiner schneiden wir ihn, je zarter und feingliedriger, desto größer. Desto später wird er auch mariniert, da er sofort welkt.

**WEITERE REZEPTE MIT SALAT, SPINAT & KRÄUTERN IN  
DIESEM BUCH:**

Erbsen-Hummus

[S. 70](#)

Kräutersalz & Kräuteröl

[S. 97](#)

Estragonessig

[S. 100 \(VARIANTE\)](#)

Bärlauchpesto

[S. 100](#)

Maibockrücken mit Blutorangen-Mohn-Chicorée

[S. 113](#)

Frühlingskräuter-Putenrahmschnitzel

[S. 125](#)

Pochiertes Kalbsfilet

[S. 140 \(VARIANTE\)](#)

Häuptelsalat

[S. 143](#)

Kalbszunge mit Bittersalaten

[S. 153](#)

Knusprige Lammällchen mit Zupfsalat

[S. 159](#)

Kräuter kann man ebenfalls in stehendem Wasser waschen, wenn sie sehr erdig sein sollten. Kräuter entweder schleudern oder auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nie nass weiterverarbeiten, das verwässert ihre Aromen.

Zarte Salatblätter und Kräuter bekommen mehr Spannkraft, wenn man sie wäscht, trockenschleudert und in einer Box auf feuchten Tüchern ein paar Stunden kühlt.

Zwei Werkzeuge sind unverzichtbar: eine gute Salatschleuder, denn nur an trockenen Blättern haftet Marinade. Und ein scharfes Messer, denn die ätherischen Öle in den Kräutern sollen nicht durch Zerquetschen der Blätter und Stängel auf dem Brett, sondern in der Speise landen.

## Wie lagern?

Salat am besten in Gefrierbeuteln oder feuchten Tüchern im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Spinat eignet sich blanchiert und vorsichtig ausgedrückt gut zum Einfrieren. Gegarten Spinat wegen des hohen Nitratgehaltes nicht wieder aufwärmen.

Ganz frische Kräuter wie Petersilie, Dill oder Schnittlauch kann man mit einem scharfen Messer fein geschnitten und in kleinen Behältern verschlossen gut einfrieren.

Kerbel und Koriander schmecken nur frisch, Estragon eignet sich hervorragend zum Ansetzen von Essig ([S. 100](#)), Basilikum zu Paste/Pesto ([S. 34/100](#)) verarbeiten.

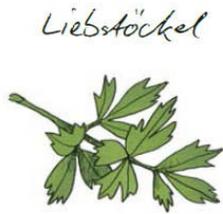
Zitronenverbene und Minzen lassen sich – locker aufgehängt – gut trocknen. Wenn sie knusprig zerbrechen, die Blätter von den Stielen streifen und in verschlossenen Gläsern aufbewahren. Erst vor Verwendung reiben.

## **Und wenn was übrig bleibt?**

Aus Blattgemüsen und Salaten sowie milden Kräutern wie Petersilie lassen sich hervorragend Frittata, Malfatti, Spinatknödel oder Füllungen für Quiches machen, aus gemischten Kräutern Kräutertopfen, Pesto oder Saucen (z.B. Frankfurter Grüne Sauce).



französisches Estragon



Liebstockel



Zitronenmelisse



Zitronenverbene



Kerbel



Koriander



Basilikum



Schnittlauch



Dill

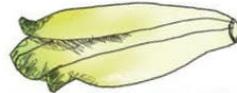
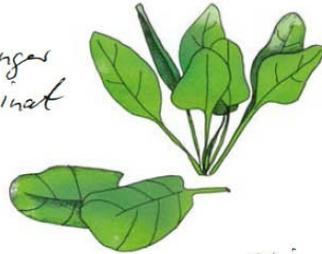


Petersilie



grüne Minze

jünger Spinat



Chicorée



Rucola



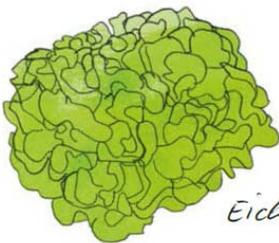
Spargelsalat



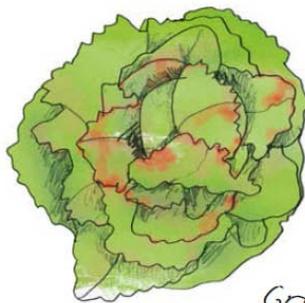
Radicchio



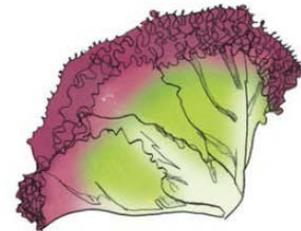
Butterhäuptel



Eichblattsalat



Grazer Krauthäuptel



Lollo Rosso

# **Rhabarber-Grapefruit-Salat mit Spinat und Misodressing**