

---

## MasterCuisine gesund: Kochen mit Kräutern

30.05.2006, 16:43 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *BEN BOR SARL*

---



Einheimische Küchenkräuter

### Kräuter artgerecht vor- und zubereiten

Die heimischen Kräuter sind oft reich an Vitaminen und ätherischen Ölen, wobei sie nur im frischen Zustand ihr volles Aroma entfalten können. Man unterscheidet zwischen Küchen-, Gewürz- und Heilkräutern, wobei letztere in der Küche nur in Ausnahmefällen eine Rolle spielen. Tatsächlich verfügen jedoch auch einige klassische Küchenkräuter über erstaunliche Eigenschaften: Beispielsweise hilft Thymian beim Fettabbau und Basilikum wirkt appetitanregend.

Die Kunst des Kochens mit Küchenkräutern besteht darin, je nach Gericht das richtige Kraut zu verwenden und es in der richtigen Dosierung einzusetzen – zuviel des Guten kann zum Gegenteil einer Geschmacksverbesserung führen. Besonders im Bereich der Kräutersaucen spielen die Mengenverhältnisse eine grosse Rolle: Es lohnt sich, mit wenig zu beginnen und die Saucen laufend abzuschmecken.

Grundsätzlich dürfen Kräuter nicht überhitzen, sie sollten erst kurz vor der Anwendung geschnitten (bzw. gehackt) und nicht zu früh dem Gericht beigegeben werden. Je feiner die Kräuter geschnitten werden, desto schneller können die Inhaltsstoffe auf die Speise übergehen. Dazu sollten unbedingt sehr scharfe Messer (z.B. gute Japanische Küchenmesser) zum Einsatz kommen, da ansonsten bereits beim Schneiden wertvolle und geschmacksbildende ätherischen Öle verloren gehen. Bei der Zubereitung von Eintopfgerichten, Schmorbraten usw. ist es besser, wenn die Kräuter nicht vorgängig zerkleinert werden – doch einwandfreie Resultate sind bei diesen Kochmethoden nur mit dem geeigneten Kochgeschirr möglich, da die optimale Wärmeverteilung dabei sehr wichtig ist.

Geeignete Pfannen, Töpfe und Bratformen für die Kräuterküche sind beispielsweise im bekannten Küchenshop [www.mastercuisine.com](http://www.mastercuisine.com) zu finden, wo auch eine grosse Auswahl an Saucenpfannen verfügbar ist. Echte Japanische Kochmesser zum optimalen Schneiden und Hacken von Küchenkräutern werden bei [www.masterjapanknives.com](http://www.masterjapanknives.com) oder ebenfalls bei [www.mastercuisine.com](http://www.mastercuisine.com) angeboten.

Anregungen und Rezepte zum Kochen mit Kräutern sind in den Datensammlungen von [www.kochmeister.com](http://www.kochmeister.com) oder [www.kochbu.ch](http://www.kochbu.ch) aufgelistet.

## Portrait

BEN BOR SARL

Dept. MasterCuisine

5 Outremont

F-88340 Le Val d'Ajol

Inhaber und Geschäftsführer: Urs Meyer + Yvonne Hagi

Pressesprecher Europa: Urs Meyer ([u.meyer@mastercuisine.com](mailto:u.meyer@mastercuisine.com))

Firmenseite: [www.benbor.com](http://www.benbor.com)

E-Mail: [contact@benbor.com](mailto:contact@benbor.com)

Tel.: ++33 329 665 339

---

News-ID: 88572 • Views: 2615 (Stand: 23.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/88572/MasterCuisine-gesund-Kochen-mit-Kraeutern.html>