

**Guten Appetit!**



**Kerbel**



Gärtnerhof Staudenmüller  
Askanische Str. 1, 17268 Templin- Vietmannsdorf  
Tel. (039882) 263  
E- Mail: staudenmueller@gmx.net  
www.gaertnerhof-staudenmueller.de  
gemeinsam Landwirtschaften (gela) im Aufbau  
Ferienwohnungen  
Hofladen in Vietmannsdorf- jederzeit

**Kerbel**, auch als Suppenkraut bezeichnet, wurde in der Vergangenheit gerne als Heil- und Gewürzpflanze übersehen, da er sehr unscheinbar ist. Er schmeckt leicht süßlich, ähnlich wie Anis oder Fenchel, ist jedoch viel feiner im Geschmack. Er ähnelt äußerlich Petersilie und Koriander und kann genauso wie Petersilie verwendet werden. Viele Menschen ersetzen einfach die Petersilie durch Kerbel. Heutzutage gehört Kerbel zu den traditionellen „fines herbes“ der französischen Küche und ist eine Bereicherung für jedes Mahl. Kerbel gedeiht auf lockere Böden und an halbschattigen Standorten. Ab April können die Blätter bis in den Herbst hinein geerntet werden.

#### Geschichte

Schon im Altertum wurde Kerbel als Heilkraut angebaut und verwendet. Ursprünglich stammt es aus Westasien und dem Mittelmeergebiet. Bei den Ägyptern, Römern und den Griechen war es schon vor Jahrtausenden beliebt. Die alten Griechen nutzten Kerbel als Verjüngungsmittel. Es gibt die Kulturform und auch immer noch die Wildform, die im Mittelmeerraum in der Natur wächst.

#### Inhaltsstoffe

Kerbel soll entschlackend und blutreinigend wirken. Das Kraut enthält reichlich Vitamin C und die so prägnanten stark duftenden ätherischen Öle. Kerbel soll gegen Frühjahrsmüdigkeit, Kreislaufstörungen und bei Appetitlosigkeit helfen.

#### Zubereitung

Die feingehackten Blätter passen zu Salaten, Suppen, Saucen, Gemüse, Hühnchen, Fisch, und Eiergerichten. Auch die Stengel kann man mit verwenden. Sie harmonieren sehr gut mit Tomaten, Gurken, Fenchel und grünen Erbsen. Allerdings sollte man sie nur frisch verwenden, getrocknet und bei längerem Mitgaren büßen sie ihr duftiges Aroma ein.

## **Rezepte mit Kerbel**

### Karotten-Orangen-Suppe mit Kerbel

500g Karotten, 3 EL Butter, Salz, Pfeffer, 500ml Wasser, 200ml Orangensaft, Kerbel (alternativ auch Thymian), saure oder süße Sahne

Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Butter in einem Topf schmelzen und Karotten hinzugeben. Etwas anbraten lassen und immer wieder umrühren. Salz, Pfeffer, Wasser und Orangensaft dazugeben und zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme 15 Minuten kochen lassen, bis die Karotten weich sind. Pürieren. Kerbel hinzugeben und sofort mit einem Kleks saurer oder süßer Sahne servieren.

### selbstgemachte Kräuterbutter

2 EL Kerbel, 1 EL Schnittlauch, 225g weiche Butter, Saft von 1 Zitrone, Salz und schwarzer Pfeffer

Kräuter gründlich mit der Butter verrühren und dann Zitrone, Salz und Pfeffer dazugeben. Sämig rühren und gekühlt servieren. Kühl aufbewahren oder in Eiswürfelförmchen einfrieren (ergibt handliche Würfel).

### Forelle mit Kerbel gefüllt

50g Butter, 75g feingehackte Zwiebeln, 100g weiche Brotkrümel, 75g feingehackte Champignons, Saft und Schale einer Zitrone, 1 Tasse frischgehackter Kerbel, Salz und schwarzer Pfeffer, 4 Forellen à 250g oder ein großer Fisch ausgenommen

Backofen auf 180° C vorheizen. Butter schmelzen und Zwiebeln andünsten, bis sie goldbraun sind. Brotkrümel und Champignons, die Schale und Saft einer Zitrone, den Kerbel und die Gewürze in eine große Schüssel geben. Darunter die gedünsteten Zwiebeln mischen.

Diese Füllung nun auf die einzelnen Forellen verteilen. Bevor die Fische einzeln in eingefettete Alufolie eingewickelt werden, noch eine Messerspitze Butter auf jedes Tier geben. 15 Minuten im Ofen backen.

### Kerbelsuppe mit Gerste

4 EL feines Gerstenvollkornschrot, 1 Möhre, 1 Sellerieknolle, 1 Zwiebel, 1 Prise Fenchel, frisch gerieben Muskatnuß, 4 EL Sahne, 20g frischen Kerbel, Salz, Pfeffer

Zur Vorbereitung aus der Möhre, der Sellerieknolle und der Zwiebel eine Gemüsebrühe kochen.

Das Gerstenvollkornschrot im heißen Topf ohne Fettzugabe einige Minuten leicht darren. Mit Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen lassen, dabei ständig rühren, da die Gerste leicht anhängt, dann einige Minuten ausquellen lassen. Die Suppe mit den Gewürzen pikant abschmecken. Die Sahne leicht anschlagen und unter die Suppe rühren. Den Kerbel waschen, fein hacken und über die Suppe geben.