

# Grillen mit Kräutern

Die Natur hält viele Kräuter bereit, die gegen alle möglichen Erkrankungen eingesetzt werden. Thymian z.B. ist ein Klassiker unter den Hustentees. Thymian löst zähen Schleim, wirkt leicht antibakteriell und lindert Husten. Salbei wird gern zum Gurgeln bei Halsschmerzen eingesetzt und Pfefferminztee hat sicher schon jedes Kind einmal bei Magenbeschwerden getrunken.

Doch nicht nur als getrocknete Arzneikräuter können wir sie verwenden. Frisch geerntet – aus dem Garten oder dem Töpfchen auf der Fensterbank – eignen sie sich ganz hervorragend, um das Grillgut „aufzupeppen“.

Rosmarin kann in Marinaden für Lamm- und Schwein verwendet werden. Lässt man ihn mehrere Stunden ziehen, entfaltet sich sein typischer mediterraner Geschmack. Beliebt sind auch mit Rosmarin gebackene oder gegrillte Kartoffeln. Rosmarinblätter erinnern an kleine Tannenzweige. Man erntet die Zweige während oder nach der Blüte. Man kann ein Zweigchen Rosmarin auch einfach mitgrillen.

Thymian hat einen leicht herben Geschmack und passt gut zu gegrilltem Fisch und hellem Fleisch. Die ätherischen Öle bleiben am besten erhalten, wenn das frische Kraut vorsichtig mit einem scharfen Messer geschnitten wird. Wichtig ist auch, dass man die harten Stängel entfernt.

Salbei kann Gerichten eine besondere Note geben. Klassiker sind die Saltimbocca, kleine Schnitzelchen, die mit Parma-schinken und einem Salbeiblatt belegt werden. Der Geschmack kommt im warmen Zustand besonders gut zur Geltung. Vorsicht ist geboten bei Verwendung von getrocknetem Salbei: er schmeckt viel intensiver!



Foto: Blende 8

*Apotheker Dr. Lutz Engelmann*

Minze gibt es in verschiedenen Sorten. Sie passt zu herzhaften und süßen Grillgerichten. Zusammen mit einigen Zitronenscheiben sorgen Minzblättchen in der Wasserkaraffe für ein herrlich erfrischendes Getränk. Nicht wegzudenken ist sie auch aus dem beliebten Sommerdrink Hugo.

Estragon ist bei uns eher unbekannt. Er ist typischer Bestandteil der „Kräuter der Provence“, schmeckt etwas herb und erinnert ein bisschen an Fenchel und Anis. Besonders gut harmoniert er mit Fleisch und Gemüse (z.B. Ratatouille). Auch sehr lecker: Estragonsenf zu Rostbratwürsten oder mit einem Estragonzweigchen aromatisierter Weinessig für das Salatdressing.

Oregano ist das typisch italienische Gewürz für Tomaten, Zucchini und Fleischspieße. Getrockneter Oregano verliert beim Erhitzen kaum an Aroma, frische Blättchen sollte man jedoch erst nach dem Grillen hinzufügen. Oregano macht Gerichte übrigens leichter verdaulich und regt den Appetit an.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**