Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Kann man Kräuter einfrieren?

Mon, 08/03/2020 - 09:43

Wer einen eigenen Garten oder einen Balkon“garten“ hat, kann in der warmen Jahreszeit zahlreiche frische Kräuter ernten. Meist erntet man mehr, als man in kurzer Zeit essen kann. Daher empfiehlt es sich, Kräuter auf Vorrat einzufrieren. Gefrorene Kräuter behalten ihre frische Farbe, das Aroma und viele wertvolle Inhaltsstoffe.
Gleich nach der Ernte werden die Kräuter gründlich, aber vorsichtig unter fließendem Wasser gewaschen und mit Küchenpapier oder einem sauberen Küchenhandtuch trocken getupft. Welke Blättchen und harte Stiele werden entfernt und der Rest klein gehackt. „Die Kräuter können einzeln oder als Mischung verschiedener Kräuter eingefroren werden“, empfiehlt Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Besonders praktisch ist das Einfrieren in einem Eiswürfelbehälter – so sind die Kräuter schon portioniert.“ Dafür werden die gehackten Kräuter in den Behälter gefüllt, mit wenig Wasser beträufelt und eingefroren. Der gefrorene Kräuterwürfel kann beim Kochen ohne vorheriges Auftauen der Speise zugegeben werden. In Nullkommanichts lässt sich auf diese Weise ein köstlicher Kräuterquark zubereiten. Daneben sind kleine Lebensmittelbehälter mit Deckel, Schraubgläser oder auch Gefrierbeutel für das Einfrieren geeignet. Diese sollten beschriftet und mit dem Einfrierdatum versehen werden. Gefrorene Kräuterwürfel sind im Gefrierfach sechs Monate lang haltbar. Nach dem Entnehmen der benötigten Menge muss das Gefäß mit dem restlichen Inhalt sofort wieder in das Tiefkühlfach gegeben werden, damit nichts auftaut.
Einfrieren lassen sich beispielsweise Schnittlauch, Petersilie, Minze, Salbei, Rosmarin, Liebstöckel, Dill, Bärlauch und Borretsch. Basilikum dagegen verfärbt sich durch das Einfrieren braun und sieht dann nicht mehr so appetitlich aus. Origano und Thymian schmecken getrocknet intensiver als gefroren.