

INFORAMA MONATS-REZEPT

JUNI 2017

Erdbeer-Smoothie mit Rosmarin



Für 4 Personen

1 dl	Wasser	zusammen mit 3 EL Zucker und den Rosmarinnadeln
4 EL	Zucker	aufkochen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln
1 Zweig	frischer Rosmarin	lassen, absieben und abkühlen lassen.
1	Limette	auspressen und mit dem Joghurt in den Rosmarinsirup
2 Becher	Naturjoghurt	geben
500 g	Erdbeeren	waschen und vierteln und zusammen mit etwas
1 dl	Orangensaft	Limettensaft, 1 EL Zucker, dem Orangensaft und dem
etwas	Eis	Eis fein pürieren, in die Joghurt-Rosmarin-Masse
		geben, umrühren und genießen.

ROSMARIN, SYMBOL FÜR GEDÄCHNIS UND ERINNERUNG

Ein Tag ohne Rosmarin ist ein verlorener Tag: Das war nicht nur in der Antike so, sondern gilt auch heute noch im 21. Jahrhundert. Traditionell wird Rosmarin innerlich gegen Verdauungsbeschwerden angewendet, äusserlich als Bestandteil von Massageölen zur Durchblutungsförderung und Muskelentspannung. Doch die aromatischen schmalen Blätter des immergrünen Strauches aus dem Mittelmeerraum können noch mehr: Rosmarin belebt, soll die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigern, vor Krebs schützen, Bakterien und Viren angreifen und das Herz sowie die Blutgefässe stärken.

Wie jedes Heilkraut enthält Rosmarin eine Vielzahl an Inhaltsstoffen. Besonders wertvoll sind die Wirkstoffe Cineol, Carnosol, Rosmanol und die Rosmarinsäure.

Kulinarisch ist Rosmarin kräftig-würzig, mit leicht bitterem harzigem Geschmack und sollte deswegen sparsam verwendet werden. Rosmarin ist vielseitig verwendbar und passt z.B. vorzüglich zu Lamm, Kartoffeln, Zucchini, Linsen, Pasta-Saucen etc. Frischer Rosmarin kann ausserdem zum Mitkochen bei mediterranen Gerichten, für Fleischmarinaden oder Kräuternessig verwendet werden. Das schmackhafte Kraut harmoniert mit Lavendel, Thymian, Salbei, Schalotten und Knoblauch bestens und ist ein wichtiger Bestandteil der Herbes-de-Provence-Mischung. Die Blüten des Rosmarin haben ein feineres Aroma und eignen sich für Fruchtsalate oder Glace-Desserts. Bei Spitzenköchen gilt Rosmarin in Kombination mit Äpfeln als Traumpaar.