

Großmutter's Korbelsuppe

Zutaten für 4 Personen

1 Hand voll Kerbel, 1 Zwiebel, 2 Kartoffeln, 60 g Butter, $\frac{3}{4}$ l Fleisch- oder Gemüsebrühe, 200 g Schmand, Salz, Pfeffer und geriebener Muskat.

Zubereitung

Klein geschnittene Zwiebel im Topf mit Butter andünsten. Die kleingewürfelten Kartoffeln zu den Zwiebeln geben und ebenfalls andünsten. Mit Brühe auffüllen, 15 Minuten schwach köcheln lassen. Jetzt erst den Großteil des kleingeschnittenen Korbels hinzufügen und nochmals 2 Minuten köcheln. Schmand einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Ganze mit einem Küchenstab pürieren. Auf Tellern anrichten und mit dem restlichen kleingehackten Kerbel bestreuen.

Kerbel immer in den letzten Minuten des Kochens dazugeben, sonst verliert er an Aroma.



Geschichte



Der Kerbel (*Anthriscus cerefolium*) ist im mittleren Osten beheimatet. Gut eingebürgert hat er sich auch mit seinem würzigen, anisartigen Geschmack in Europa. Sehr geschätzt wird er in Frankreich. Dort gehört er zur klassischen Mischung der „fines herbes“ in Suppen, Soßen und Salaten. Bei uns in Deutschland ist der Kerbel eins der sieben traditionellen Kräuter in der beliebten „Frankfurter Grünen Soße“ (mundartlich „Grie Sos“). Da der Kerbel schon sehr früh im Jahr geerntet werden kann, ist er eine würzige Zugabe in der Fastenzeit.

Im Garten

Kerbel gedeiht bestens im Halbschatten und braucht dazu einen lockeren feuchten Boden. Er ist nicht kälteempfindlich, aber verträgt keine trockene Hitze. Pralle Sonne vermeiden. Den Samen nicht mit Erde bedecken, nur leicht andrücken. Kerbel ist ein Lichtkeimer! Er keimt schon innerhalb von 2 Wochen. Das Kraut wird ca. 45 cm hoch. Blütenstände herausschneiden. Schon ab der 6. Woche kann geerntet werden. Die Ernte sollte unbedingt vor der Blüte erfolgen, da die jungen, frischen Blätter dann am aromatischsten sind.



Heilanzeigen



In der Volksheilkunde findet der Kerbel kaum noch Verwendung.

Er wirkt magenstärkend, blutreinigend und entwässernd. Er wird zur Behandlung von Verdauungs- und Kreislaufbeschwerden empfohlen. In einem leckeren Gesundheits-Drink kann man ihn gut in Smoothies verarbeiten.

Zutaten: 1 kleines Bund Kerbel, 3 Brokkoli-Röschen, 200 ml Joghurt, 50 ml Milch, 1 TL Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Alle Zutaten mit dem Küchenstab sämig, trinkfertig pürieren.

Naturkosmetik

Gesichts-Dampfbad gegen fettige und unreine Haut

Das Gesichtsdampfbad öffnet die Poren und regt die Durchblutung an.

Anwendung: Ein Bund Kerbel in einer Schüssel mit $1\frac{1}{2}$ l heißem Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Den Kopf über die Schüssel beugen und mit einem großen Handtuch abdecken.

Einwirkungszeit ca. 10 Minuten. Ebenso, wie oben zubereitet, kann ein Kerbel-Aufguss auch als Kompresse verwendet werden.



Konservieren



Das frische Kraut hat einen süßlichen Geruch, der beim Trocknen verloren geht. Doch fein gehackt mit etwas Wasser vermengt kann er in Eiswürfelförmchen im Gefrierfach gut konserviert und bei Bedarf verwendet werden.