

Basilikum

Was die Großmutter noch wusste, 30.07.06
Folge 256, Erstausstrahlung am 17.06.2001

Basilikum, das heißt das Königliche und es ist in der Tat ein besonderes Kraut. Seine Heimat ist im Himalaja und schon vor 5.000 Jahren haben die Menschen im Zweistromland Basilikum benutzt: als Duftspender, Gewürz und Heilmittel.

Wir haben Kochrezepte gefunden, die ihren besonderen Geschmack dem königlichen Kraut verdanken, das sich nicht gern mit anderen Kräutern mischt, sondern Alleinherrscher über ein Gericht sein möchte.

Frau Dr. Ina Ilkhanipur über Basilikum

Seine therapeutischen Eigenschaften sind: generell stärkend, nervenstärkend, die Nebennierenrinde anregend, krampflösend, magenstärkend, darmreinigend, den Beginn der Monatsblutung fördernd.

Anwendungsgebiete:

Nervenschwäche (geistige Überanstrengung), Angstzustände, nervöse Schlaflosigkeit, Magenkrämpfe, Verdauungsschwierigkeiten, Darminfektionen, Keuchhusten, Schwindelanfälle, Migräne, Epilepsie, Lähmungserscheinungen, Gicht, ungenügende Menstruation.

Anwendungsarten:

Kräutertee:

1 TL frische Basilikumblätter auf 1/4 l kochendes Wasser, 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, 1 Tasse nach jeder Mahlzeit bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Verstopfung, Magenverstimmung, Schlafstörung, zum Stress-Abbau.

Kur zur Kräftigung von Magen und Nerven:

1 Woche 2 Tassen täglich, 2 Wochen Pause, 1 Woche 2 Tassen täglich.

Zum Gurgeln bei Halsentzündung.

Als Umschlag bei Eiterung, schlecht heilenden Wunden, Quetschung, tränenden Augen.

Der Tee wird auch als sexuelles Anregungsmittel gelobt.

Diätkunde:

Ballaststoff! Hilft Salz einzusparen, verdauungsfördernd bei fetten Speisen.

Chinesisch:

Tonisiert und reguliert Qi. Beseitigt Blutstagnation. Anwendung bei Kopfschmerz, bei Ärger und bei Menstruation, Menstruationsbeschwerden.

Heilige Hildegard:

Bei Schüttelfrost, Infektionen, Fieber - 1 EL getrocknetes Basilikum und 1 EL Honig in ½ L Wein kochen, abseihen, nüchtern dreimal 1 Gläschen vor dem Essen täglich.

Essenz:

2 bis 5 Tropfen ätherisches Basilikumöl täglich in Alkohol oder in Honigwasser (1 Glas lauwarmes Wasser, 1 TL Honig gut vermischen).

Süßes, krampflösendes Mittel:

1 TL Basilikumöl, 1 TL Majoranöl mit 50 g zerstoßenem Zucker vermischen, davon 1/2 bis 1 TL in einer Tasse Lindenblütentee nach den Mahlzeiten.

Nach Ayurvedischer Medizin wirkt Basilikum blutreinigend, entgiftend, entzündungshemmend, analgetisch, blutstillend, tonisierend.

Ihr Werner O. Feißt, Ihre Kathrin Rüegg und das Großmutterteam

Teufelssuppe

Zutaten:

350 g kleine Teigwaren
300 g gekochter Schinken
300 g Mortadella (italienische Wurst)
250 g Spinat
¼ L Sahne
150 g Butter
2 bis 4 Knoblauchzehen (gepresst)
1 Zwiebel (fein gehackt)
Basilikum (klein gezupft), Petersilie (fein gehackt)
1 Glas Cognac
1,5 l Fleischbrühe

Zubereitung:

In die heiße Brühe den in Würfel geschnittenen Schinken und die in Würfel geschnittene Mortadella geben. Den ganzen Knoblauch, die klein geschnittene Zwiebel und die fein gehackte Petersilie sowie das Basilikum hinzufügen. In der siedenden Brühe den in Streifen geschnittenen Spinat 10 Minuten köcheln lassen und die Teigwaren dazugeben.

Wenn die Teigwaren weich sind, die Suppe mit Cognac und Sahne verfeinern, zum Schluss die Butter gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren die Suppe mit reichlich Käse bestreuen.

Pistou oder Pesto

Zutaten:

Olivenöl
1 Hand voll Basilikumblätter (klein gezupft)
2 Knoblauchzehen (gepresst)
Salz
Pfeffer
150 g geriebener Parmesankäse
2 EL Pinienkerne

Zubereitung:

In einem Mörser Knoblauch und Basilikum, Salz und Pfeffer so lange reiben, bis eine homogene Paste entsteht. Nach und nach Öl dazurühren und den Käse gut untermischen. In die hellgrüne, dünne Creme die Pinienkerne mengen. Pistou über gekochte Spaghetti oder Nudeln geben oder aber in eine Gemüsesuppe mischen.

Parmigiana von Auberginen

Zutaten:

6 große Auberginen
100 g Mortadella (italienische Wurst)
2 Eier
1 Mozzarella-Käse
150 g geriebener Parmesan-Käse, Basilikum
Olivenöl
Salz

für die Tomatensauce:

1 kg Pelati (geschälte Tomaten in Dose) oder sehr reife Tomaten
1 EL Olivenöl
Salz
1 Bund Basilikum

Zubereitung:

Die Auberginen waschen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Salzen und mit einem Teller beschwert 40 Minuten "weinen" lassen, damit das bittere Wasser austritt. Danach die Auberginen mit Wasser abspülen und gut abtrocknen.

Reichlich Öl in eine Pfanne geben und die Auberginen frittieren.

In der Zwischenzeit die Tomatensauce herstellen: Das Öl warm werden lassen, die Tomaten begeben, 10 Minuten auf kleiner Flamme dämpfen. Gut umrühren, sonst brennt die Sauce an. Salzen und reichlich klein gezupftes Basilikum hineingeben. Die Eier kochen und in Scheiben schneiden. Mortadella und Mozzarella in feine Streifen schneiden.

Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen. Die frittierten Auberginen hineinlegen, Tomatensauce darüber streichen, Mortadella darüber legen, Eischeiben, Mozzarella und zum Schluss eine reichliche Schicht Parmesan-Käse darüber streuen. In dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen 30 Minuten zu mittlerer Farbe backen.

Pasta con ragu al tonno (Nudeln mit Thunfischragout)

Zutaten:

350 g Hartweizen-Nudeln
250 g Pelati (geschälte Tomaten in Dose) oder sehr reife Tomaten
100 g Thunfisch in Öl
50 g Butter
3 Sardellen in Öl
1 Zwiebel (fein gehackt)
1 Knoblauchzehe (gepresst)
Basilikum
Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauch und Zwiebel in der Butter und 2 EL Öl dünsten. Sobald sie Farbe annehmen, Pelati dazugeben und 2 bis 3 Zweige Basilikum. Salzen und pfeffern.

In einem anderen Topf die Sardellen dünsten, mit einer Gabel zerdrücken und mit 1 EL Öl vermischen. Den Thunfisch ebenfalls mit der Gabel zerdrücken und zu den Sardellen geben. Einige Minuten anbraten lassen. Erst dann in die Tomatensauce geben und weitere 40 Minuten kochen.

Die Teigwaren in kochendem Salzwasser nach Vorschrift kochen. Die weichen Nudeln in eine Schüssel geben und gut mit dem Ragout vermischen. Heiß servieren.

Hähnchen mit Basilikum

Zutaten:

4 Mistkratzerle oder 1 Poulet (ca. 1,2 kg)
Salz
Pfeffer
1 Hand voll Basilikum
2 EL Butterfett

Zubereitung:

Die Hühnchen innen und außen abwaschen, gut trocken tupfen. Innen und außen würzen. Basilikumblätter einfüllen. Flügel und Beine kreuzweise zusammenbinden.

Das Butterfett heiß werden lassen. Das Fleisch ringsum damit bepinseln. Die Hühnchen in einer Kasserolle oder einfach auf dem Bratblech (Brust nach unten) in dem auf 220 Grad vorgeheizten Backofen 45 Minuten (Poulet ca. 1 Stunde) knusprig braten.

Kaninchenragout mit Kräutern

Zutaten:

1 Kaninchen (in Ragoutstücken)
Salz
Pfeffer
1/4 l Fleischbrühe
1 EL Butter
1 EL Marsala (italienischer Süßwein)
2 EL Pinienkerne
6 EL Olivenöl
1 Zwiebel (fein gehackt)
1 Karotte (in Rädchen geschnitten)
1 Stangensellerie (in Streifen geschnitten)
1 Knoblauchzehe (gepresst)
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
4 Zweige Basilikum
2 Bund Petersilie
4 Oregano-Zweige
4 Rosmarin-Zweige
8 Thymian-Zweige
2 Salbei-Zweige
1/4 l trockener Rotwein
4 EL Rotweinessig

Zubereitung:

4 EL Öl erhitzen, die Zwiebel darin andämpfen, die restlichen Gemüse und die Hälfte der Kräuterzweige begeben. Zugedeckt einige Minuten dämpfen. Mit Rotwein und Rotweinessig ablöschen. Zugedeckt ½ Stunde köcheln lassen. Auskühlen, abseihen,

die Marinade über das Fleisch geben. Zugedeckt 24 Stunden stehen lassen. Gelegentlich umrühren.

Das Fleisch auf Küchenpapier trocken tupfen. 2 EL Öl erhitzen. Die Fleischstücke portionsweise darin anbraten, würzen. Auf kleinem Feuer weiterbraten. Die restlichen Gewürzkräuter dazulegen. Mit etwas Marinade angießen. Zugedeckt auf kleinem Feuer ca. $\frac{3}{4}$ -1 Stunde garen, dabei immer wieder etwas Marinade begeben.

Die garen Fleischstücke auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Zum Bratenfond Fleischbrühe und Butter geben, einige Minuten köcheln lassen, eventuell nachwürzen. Marsala und Pinienkerne untermischen und nochmals aufkochen lassen. Die Sauce über das Fleisch gießen und servieren.

Caprese (Tomatensalat mit Mozzarella)

Zutaten:

4 mittelgroße Tomaten (in Scheiben geschnitten)
2 Mozzarella-Käse (halbiert und in Scheiben geschnitten)
Salz
Pfeffer
1 Bund Basilikum (zerzupft)
6 TL Olivenöl
4 TL Rotweinessig

Zubereitung:

Tomaten und Mozzarella abwechselnd schuppenartig auf eine flache Platte oder auf 4 Salatteller legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Basilikumblätter darauf verteilen. Öl und Essig gut miteinander vermischen und über den Salat träufeln.

Basilikumgelee

Zutaten:

1 l Apfelsaft (Apfelstücke mit Schale und Kernhaus kochen und abseihen)
1 kg Zucker
Saft von 2 Zitronen
50 g Basilikumblätter (klein gezupft)
2 EL Rum

Zubereitung:

Gelierprobe: 1 kleinen Teller ins Kühlfach stellen. Man gibt einen Tropfen des Einkochgutes auf einen solchen kalten Teller und hält ihn schräg. Bleibt der Tropfen

fest, so kann die Konfitüre abgeschäumt und sofort eingefüllt werden. Das Abschäumen geschieht am besten mit einem großen Löffel.

Tipp: Konfitürenschaum kann als Joghurtzusatz oder als bald zu konsumierender Brotaufstrich verwendet werden.

Saft mit Zucker und Zitronensaft vermengen und kochen bis zur Gelierprobe. Basilikumblätter dazugeben. Nochmals 2 Minuten kochen. Gelierprobe machen!

In heiß ausgespülte Gläser füllen. Mit Rum die Gläserdeckel ausspülen. Die Gläser sofort damit verschließen. Auf den Kopf gestellt auskühlen lassen.

Dessertvorschlag: Vanilleeis mit Basilikumgelee.