

Aromaküche

WENN DÜFTE
GESCHMACK BEKOMMEN.

Ätherische Öle in der Küche
richtig verwenden und
genussvoll einsetzen.



Kleine Menge – großes Aroma

Ätherische Öle sind **hoch-**
konzentrierte Aromastoffe.

Bereits eine winzige Menge
reicht aus, um Speisen und
Getränke zu verfeinern.



WENIGER IST
HIER MEHR.



Hier geht's ums *Aroma*.



Ätherische Öle sind **keine Vitamin- oder Mineralstoffquelle.**

In der Aromaküche geht es vor allem darum, das Aroma einer Pflanze gezielt einzusetzen und Speisen mit kleinsten Mengen geschmacklich zu verfeinern.

Nicht mehr. Nicht weniger.

Ein Hauch kann schon reichen.



Dosieren wie ein Profi:

DIE ZAHNSTOCHER-METHODE



1

Frischen Zahnstocher

kurz in das ätherische Öl tauchen.



2

Mit dem Zahnstocher

durch die Speise streichen.



3

Gut verrühren

und erst einmal abschmecken.



4

Noch zu wenig?

Mit einem neuen Zahnstocher wiederholen.



5

Den benutzten Zahnstocher

nicht erneut ins Fläschchen tauchen – so vermeidest du Verunreinigungen.



Und das ist nicht die einzige Möglichkeit.

Ich hab da noch einen kleinen Tipp für dich.



Dosieren wie ein Profi:

DIE MINI-FLÄSCHCHEN-METHODE
FÜR NOCH MEHR KONTROLLE



So geht's:

Fülle dein ätherisches Öl
in ein **1–2 Milliliter Fläschchen**.
Das Öl kommt pur in das Fläschchen
und wird nicht noch verdünnt.



Das Ziel:

Durch die kleinere Öffnung
fällt sehr viel weniger Öl in
die Speise.
So kannst du die Dosierung
einfach leichter steuern.



Kleines Fläschchen.
Kleinerer Tropfen.
Leichter dosiert.



Nicht jedes Öl gehört in die Küche.



ACHTE DARAUF, WAS DU VERWENDEST.



Verwende 100 % reine ätherische Öle, von denen du weißt, dass sie auch zum Aromatisieren von Speisen geeignet sind.



Weniger ist hier mehr.

Besonders intensive Öle wie **Oregano, Thymian, Nelke, Zimt oder Wacholder** sehr sparsam dosieren.



Langsam herantasten.

Erst wenig verwenden, gut verteilen und abschmecken. Nachdosieren kannst du immer.



In der Aromaküche entscheidet nicht die Menge – sondern die

feine Dosierung.



Nicht jedes Öl gehört in die Küche.



ACHTE DARAUF, WAS DU VERWENDEST.



Verwende 100 % reine ätherische Öle, von denen du weißt, dass sie auch zum Aromatisieren von Speisen geeignet sind.



Weniger ist hier mehr.

Besonders intensive Öle wie **Oregano, Thymian, Nelke, Zimt oder Wacholder** sehr sparsam dosieren.



Langsam herantasten.

Erst wenig verwenden, gut verteilen und abschmecken. Nachdosieren kannst du immer.



In der Aromaküche entscheidet nicht die Menge – sondern die

feine Dosierung.



Aromaküche – *und was mache ich damit?*

Ätherische Öle können Speisen aromatisch verfeinern –
manchmal reicht schon eine winzige Menge für eine ganz neue Geschmacksnote.



Zum Kochen

Suppen, Soßen,
Gemüsegerichte,
Pasta, Fleisch
oder Fisch.



Zum Backen

Kuchen, Gebäck,
Desserts oder
Cremes.



Für kalte Speisen

Quark, Joghurt,
Frischkäse, Dips,
Dressings oder
Kräuterbutter.



Für Süßes & Desserts

Cremes, Obst,
Schokolade, Eis
oder Nachspeisen.



Und auch für Getränke

Tee, Limonaden, Milchmodgetränke
oder alkoholfreie Drinks.



Kein frisches Kraut zur Hand? Manchmal reicht schon ein Hauch Aroma.



Was passt wozu?

— Meine Empfehlungen für deine Aromaküche —



FISCH & MEERESFRÜCHTE

- Majoran
- Dill
- Zitrone
- Basilikum oder Pfeffer



FLEISCH & GEFLÜGEL

- Rosmarin
- Thymian
- Pfeffer
- Majoran oder Knoblauch



SALATSOßEN & DIPS

- Basilikum
- Pfefferminze
- Zitrone
- Fenchel oder Estragon



PASTA & GETREIDE

- Basilikum
- Oregano
- Thymian
- Zitrone oder Rosmarin



GETRÄNKE

- Orange
- Limette
- Zitrone
- Vanille oder Bergamotte



DESSERTS & SÜSSES

- Vanille
- Orange
- Zitrone
- Mandarine oder Rose



KLEINER KÜCHENTIPP

Bei heißen Speisen wie Suppen oder Soßen erst etwas abkühlen lassen und das ätherische Öl möglichst zum Schluss hinzufügen. So bleibt mehr vom Aroma erhalten.

Beim Backen lässt sich das nicht vermeiden.

Das ist natürlich nur ein Auszug – deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.
Probieren, entdecken und genießen!



Probieren ausdrücklich erlaubt.

Geschmack hält sich schließlich
nicht an Tabellen.



Damit du gleich loslegen kannst,
hier ein paar einfache Ideen für deine Aromaküche.

Zitronen-Kräuterbutter

FRISCH • AROMATISCH • VIELSEITIG



DU BRAUCHST:

- 🌿 100 g weiche Butter
- 🌿 frische Kräuter nach Geschmack
- 🌿 etwas Zitronenabrieb
- 🌿 eine Prise Salz
- 🌿 **ca. 5 Tropfen Zitronenöl**
– oder nach Geschmack



SO GEHT'S:

- 1 Butter cremig rühren.
- 2 Kräuter, Zitronenabrieb und Salz unterrühren.
- 3 Zitronenöl dazugeben und abschmecken.
- 4 Formen oder abfüllen und **im Kühlschrank** wieder fest werden lassen.



Passt zu Gemüse, Fisch, Fleisch, Kartoffeln oder einfach auf frisches Brot.



Orangen-Basilikum-Frischkäse-Creme

FRISCH • CREMIG • EIN BISSCHEN ANDERS



DU BRAUCHST:

-  150 g Frischkäse
-  etwas frischen Orangenabrieb
-  1 TL Honig
-  einige Blätter frisches Basilikum, fein gehackt
-  **2–3 Tropfen ätherisches Orangenöl**
– oder nach Geschmack



SO GEHT'S:

- 1** Frischkäse cremig rühren.
- 2** Orangenabrieb und Honig dazugeben und gut verrühren.
- 3** Basilikum unterheben.
- 4** Orangenöl einrühren und abschmecken.
- 5** Kurz kalt stellen – dann noch cremiger.



Schmeckt als Brotaufstrich, zu Crackern oder auch zum Verfeinern von Soßen.

Zitronen-Minz-Drink

WARM ODER KALT GENIEßEN



DU BRAUCHST:

-  Saft einer Zitrone
-  1 TL Honig
-  frische Minzblätter
-  ca. 250 ml Wasser
-  **max. 1 Tropfen ätherisches Zitronenöl**
– oder nach Geschmack



SO GEHT'S:

- 1** Zitronensaft und Honig in einem Glas oder einer Tasse verrühren.
- 2** Minzblätter leicht andrücken und dazugeben.
- 3** Mit Wasser aufgießen und gut umrühren.
- 4** Zitronenöl erst zum Schluss dazugeben und erneut verrühren.
- 5** Abschmecken und genießen.



KALTE VARIANTE

Mit kühlem oder sprudelndem Wasser zubereiten und nach Wunsch mit Eiswürfeln genießen.



WARME VARIANTE

Mit warmem (nicht mehr kochendem) Wasser zubereiten und heiß genießen. Ideal für ruhige Momente.



Ein erfrischender Durstlöscher an heißen Tagen oder ein wohltuender Begleiter in der kühlen Jahreszeit.



Jetzt bist du dran.



Vielleicht hast du schon eine Idee,
was du als Erstes ausprobieren möchtest.



Oder du hast längst ein Lieblingsrezept,
bei dem ein Hauch Aroma richtig gut passt.



Was landet bei dir als Erstes auf
dem Teller – oder im Glas?



Erzähl mal:

*Was ist dein Lieblingsrezept
aus der Aromaküche?*



Probieren.



Abschmecken.



Genießen.

Und ruhig ein bisschen kreativ werden.

