



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

Warum mit getrockneten Kräutern marinieren?

wir haben bei unseren Marinaden getrocknete Kräuter verwendet. Hätten wir nicht frische einsetzen sollen, deren Aroma fast immer intensiver ist? Der Grund liegt in der höheren Hitzebeständigkeit von getrockneten Kräutern. Frische Kräuter sollten daher bei gekochten Gerichten immer erst zum Schluss zugegeben werden. Und da wir unsere Marinaden auch zum Braten einsetzen, greifen wir bei diesen Rezepten auf getrocknete Kräuter zurück.

Frische Kräuter: Vorteile

- intensiver Geschmack und Geruch
- ein Maximum an Inhaltsstoffen
- meist geringe Schadstoffbelastung

Frische Kräuter: Nachteile

- geringe Hitzebeständigkeit
- kurze Haltbarkeit
- nicht immer verfügbar
- i.d.R. teurer als getrocknete

Getrocknete Kräuter: Vorteile

- höhere Hitzebeständigkeit
- lange Haltbarkeit
- gute Verfügbarkeit
- i.d.R. preiswerter als frische

Getrocknete Kräuter: Nachteile

- meist nicht so intensives Aroma
- bei Billigware häufig hohe Schadstoffbelastung (Pestizide), daher möglichst Bio-Produkte verwenden
- z.T. verändertes Aroma veränderte Konsistenz
- ätherische Öle gehen z.T. verloren



[Blog Beitrag ansehen](#)