



- » [Link zum Originalbild](#)
- » Copyright: News-Reporter.NET
- » Image-No.: 2009320001_0001

Frische Minze erfrischt besonders an heißen Sommertagen und lässt sich gut mit zahlreichen Speisen kombinieren. Foto: aid infodienst/News-Reporter.NET

Kühle Minze an heißen Tagen

Viele kennen die Minze nur als wohltuenden Kräutertee. Doch das Küchenkraut hat viel mehr zu bieten. Sein erfrischender Geschmack verleiht zahlreichen Speisen ein ganz besonderes Aroma. Fein geschnittene Minzblätter schmecken in der Suppe und im Eintopf, zu Kartoffeln und Gemüse wie Zucchini und Auberginen.

Probieren Sie doch mal eine feine Erbsensuppe oder eine geeiste Melonensuppe mit Minze. An heißen Sommertagen erfrischt das Kraut im Salat, der mit einem Dressing aus Zitronen- oder Limonensaft angerichtet wird. Die englische Minzsoße aus gehackten Minzblättern, Wasser, Zucker und Essig harmoniert mit Lamm, Geflügel oder Fisch. Das Fleisch lässt sich aber auch mit einer Mischung aus Minze, Joghurt, Zitronensaft, Petersilie, Knoblauch und Olivenöl marinieren. Die köstlichen Blätter verfeinern Obstsalate, Eis- und Schokoladendesserts, Sorbets oder Kuchen.

Minze aus dem eigenen Garten schmeckt besonders gut. Am besten ernten Sie kurz vor der Blüte, sobald sich die ersten Knospen zeigen, und in den frühen Morgenstunden. Dann ist der Gehalt an ätherischen Ölen am höchsten. Mehr über den Anbau der Pfefferminze im eigenen Garten erfahren Sie auf der Seite www.was-wir-essen.de in der Rubrik Tipps für Hobbygärtner . (News-Reporter.NET/as)