

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon

Liebstockel



Der kräftige, intensiv-kräuterwürzige Geschmack des Liebstöckels erinnert an Sellerie, Maggi und Petersilie. Verwendet werden hauptsächlich die feinen Blätter des aromatischen Würzkrouts, frisch, getrocknet oder gemahlen.

Liebstöckel - Bekannt als Maggikraut

Herkunft von Liebstöckel

Der Liebstöckel ist ein Doldenblütengewächs, kommt ursprünglich aus Zentralasien und gehört zu den wichtigsten Kräutern in der europäischen Küche. Er wird heute vor allem in küstennahen Gebieten Südeuropas angebaut, wächst aber auch in Deutschland sehr gut. Bekannt ist das Kraut auch unter dem Namen Sellerie- oder Maggikraut. Verwendet werden hauptsächlich die feinen Blätter des aromatischen Würzkrouts, frisch, getrocknet oder gemahlen.

Inhaltstoffe und Aroma von Liebstöckel

Enthält ätherisches Öl (Phthalide), Cumarin und Vitamin C, sowie Vitamin A, Kalium und Kalzium. Der kräftige, intensiv-kräuterwürzige Geschmack des Liebstöckels erinnert an Sellerie, Maggi und Petersilie.

Anwendung und Wirkung von Liebstöckel

Liebstöckel wird vor allem bei Verdauungsproblemen eingesetzt, denn er wirkt appetitanregend und stärkt gleichzeitig den Magen. Zudem fördert Liebstöckel den Stoffwechsel und wirkt harntreibend sowie entzündungshemmend. Liebstöckel wird meistens innerlich angewendet, hilft aber bei äußerlicher Anwendung bei Hautproblemen.

Liebstöckel in der Küche

Die leicht salzige Note des kraftvollen Gewürzes verleiht Suppen mit Fleischeinlagen und Gemüsebrühen einen wundervollen Geschmack. Feine Fisch- und herzhaft **Fleischgerichte**, insbesondere Ragouts und Schmorgerichte, profitieren ebenso vom klassischen Liebstöckelaroma wie Tomaten, Kohlrabi, Blumenkohl und Möhren. Pilzgerichte und traditionelle Kräuterquark-Rezepte erhalten mit dem intensiv kräuterwürzigen Aroma des Liebstöckels letzten Schliff.

Liebstöckel-Tipp

Liebstöckel kann mitgekocht werden, sollte wegen seines kräftigen Aromas jedoch erst kurz vor Ende der Garzeit an die Speisen gegeben werden.

Diese Zutat ist beispielsweise in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: **GEFRO Kräuterwürze**, **GEFRO BIO Klare Brühe**, **GEFRO BIO Helle Soße**, **GEFRO BIO Sauce Hollandaise**, **GEFRO BIO Kräuterwürze**