

Lavendel in der Küche: Köstliches Rezept für Olivencreme

Sie haben Lavendel noch nie als Küchenkraut verwendet? Dabei duften Lavendelblüten so herrlich und versetzen uns in Erinnerungen an den Süden. Lesen Sie, wie Sie Lavendel in der Küche einsetzen können. Als Beispiel finden Sie ein Rezept für eine leckere Olivencreme.

Lavendel in der Küche

Vielleicht haben Sie Lavendel schon einmal in der Küche eingesetzt und wissen es nur nicht. Denn immerhin kommen die violetten Lavendelblüten in einer der bekanntesten Kräutermischungen vor. Gemeinsam mit Thymian, Rosmarin, Fenchel, Majoran, Lorbeer, Bohnenkraut, Oregano und Salbei ergibt die Mischung mit Lavendel die bekannten "Kräuter der Provence"!



Diese Komposition schmeckt gut zu Fleischgerichten, wie auch zu mediterranen Speisen. Hier ein paar Ideen für Sie:

- Schweinefilet mit Lavendel
- Provenzalischer Nudelaufbau
- Risotto mit Lavendel
- Eintopf á la Provence
- Grüne Bohnen mit Kräutern der Provence
- Provenzalisches Hähnchen
- eingelegter Schafskäse
- gegrillter Ziegenkäse mit Ofentomaten und Lavendel

Natürlich kann Lavendel auch Bestandteil eines Bouquet Garni sein oder als extravagante Note allein verwendet werden. Das süßliche, an Kampfer erinnernde Kräutlein passt hervorragend zu Schmorgerichten, Lamm oder Wild. Aber auch Fisch wird durch das feinsüße Aroma des Lavendels verfeinert, ebenso wie Saucen oder Öl und Essig für Salatdressings. Im Folgenden präsentiere ich Ihnen ein provenzalische Rezept für Olivencreme.

Rezept für Olivencreme mit Lavendel aus Provence

Zutaten für ca. 20 Baguette-Scheiben:

500 g schwarze Oliven

2 Sardellenfilets

2 -3 Knoblauchzehen

Rosmarin (fein gehackt)

Thymian (fein gehackt)

1 Teelöffel Lavendelblüten

etwas gutes Olivenöl (z. B. das französische Olivenöl Castelas AOC Vallée des Baux de Provence, gesehen auf der Seite des Feinkostanbieters [Gormantis](#))

1 Esslöffel französischer Anislikör (Pastis bzw. Pernod oder Ricard)

Prise Meersalz

schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen bzw. im Mörser zerstoßen)

Die Zubereitung ist ganz simpel. Die Oliven entkernen und mit den Sardellenfilets und den Knoblauchzehen im Mixer fein pürieren. Nach und nach die Kräuter und die Lavendelblüten hinzugeben. Alles weiter mit einem Löffel verrühren, den Anislikör hinzugeben und das Olivenöl fein einfließen lassen, bis eine cremige Masse entsteht. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Auf krossem Baguette servieren.

Desserts mit Lavendel

Leicht parfümieren kann die Heilpflanze besonders raffiniert im Dessert. Hier sollte man aber wirklich nur die zarten Blüten verwenden, da die Blätter, sind sie nicht mehr jung und frisch, schnell einen leicht seifigen Geschmack auf der Zunge hinterlassen. Ganz wichtig ist ebenso die Dosierung. Sie sollten immer vorsichtig und sparsam mit den Lavendelblüten umgehen. Viele köstliche [Süßspeisen mit Lavendel](#) finden Sie im Internet.

Mediterrane Rezepte

Weitere schmackhafte mediterrane Rezepte finden Sie z. B. auch in meinem Club "Kulinarische Reisen" auf Facebook. Reinschauen lohnt sich auf jeden Fall!

Habe ich in Ihnen noch mehr Lust auf Sonne und mediterraner Genuss erweckt? Lesen Sie meine weiteren Beiträge zur mediterranen Küche:

[Ligurische Küche und die Straße der Cucina Bianca](#)

[Artischocken haben Saison: Mediterraner Genuss pur!](#)

[Zucchini haben Saison: Mediterraner Genuss pur!](#)

[Maritime Tapas: Köstliche Rezepte aus dem sonnigen Spanien](#)

[Tapas: Kulinarische Köstlichkeiten aus Spanien](#)

[Triestiner Küche: Köstlichkeiten aus dem Schmelztiegel der Kulturen](#)