

Kräuter

Küchen- und Gartenkräuter – Sorten, Standort, Pflege, Ernte und Verwendung

- [Basilikum](#)
- [Thymian](#)
- [Rosmarin](#)
- [Dill](#)
- [Schnittlauch](#)

Basilikum

Sorten

- **Basilikum 'Genovese'** – klassisches italienisches Basilikum, großblättrig, kräftiges süß-würziges Aroma, Standardsorte für Pesto
- **Rotes Basilikum 'Rosie'** – dunkelviolette Blätter, mild-würziges Aroma mit leicht anisartiger Note, dekorativ als Kontrastfarbe im Beet und auf dem Teller
- **Zitronen-Basilikum** – schmale hellgrüne Blätter, zitroniges Aroma (hoher Citral-Anteil), passt zu Fisch, Salaten und Getränken; deutlich kälte- und feuchtigkeitsempfindlicher als andere Sorten

Standort & Boden

- Warmer, vollsonniger und windgeschützter Platz, mind. 4–6 Stunden direkte Sonne
- Nährstoffreicher, lockerer, gut durchlässiger Boden; keine Staunässe
- Ideal auch in Töpfen/Kübeln auf Fensterbank, Balkon oder im Frühbeet
- Zitronen-Basilikum reagiert besonders empfindlich auf kühle, zugige Standorte

Aussaat & Pflanzung

- Vorkultur ab März/April bei 20–25 °C auf der Fensterbank, Lichtkeimer (Samen nur andrücken, nicht mit Erde bedecken)
- Keimdauer 5–14 Tage
- Auspflanzen erst nach den Eisheiligen (Mitte/Ende Mai), Basilikum ist absolut frostempfindlich
- Pflanzabstand ca. 20–25 cm
- Zitronen-Basilikum keimt und wächst langsamer und ist frostempfindlicher als Genovese – erst bei zuverlässig warmen Nächten (>15 °C) auspflanzen

Pflege

- Regelmäßig, aber maßvoll gießen – Erde leicht feucht halten, Staunässe vermeiden

- Von oben gießen vermeiden (Pilzgefahr), besser direkt an die Wurzel
- Triebspitzen regelmäßig ausbrechen/ernten, damit die Pflanze buschig wächst und nicht in Blüte geht
- Blütenansätze zeitnah entfernen, da sich sonst Aroma und Wachstum verringern
- Mäßig düngen (organischer Flüssigdünger alle 2-3 Wochen)

Ernte

- Laufend ab ausreichender Pflanzengröße möglich, am besten am späten Vormittag (höchster Ölgehalt)
- Ganze Triebspitzen mit Schere abschneiden, nicht einzelne Blätter zupfen – fördert buschigen Neuaustrieb
- Vor der Blüte ernten für optimales Aroma

Lagerung

- Frisch nur kurz haltbar; Stiele in ein Glas Wasser stellen (wie Blumenstrauß), kühl und hell, nicht im Kühlschrank (kälteempfindlich)
- Einfrieren: gehackt mit etwas Wasser oder Öl in Eiswürfelform
- Trocknen möglich, verliert aber deutlich an Aroma
- Haltbar als Pesto (eingelegt in Öl) oder Basilikumöl

Schädlinge & Krankheiten

- Grauschimmel (Botrytis) und Wurzelfäule bei Staunässe/zu feuchtem Stand
- Blattläuse, gelegentlich Weiße Fliege bei Kübelhaltung
- Welkekrankheit (Fusarium) bei ungünstigem, zu feuchtem Standort
- Schneckenfraß an Jungpflanzen im Freiland

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g):** ca. 23–41 kcal (je nach Quelle/Reifegrad)
- **Wassergehalt:** ca. 85–90 %
- **Kohlenhydrate:** ca. 2,7–5,1 g
- **davon Zucker:** < 1 g
- **Eiweiß:** ca. 3,1 g

- **Fett:** ca. 0,6–0,8 g
- **Ballaststoffe:** ca. 1,6 g
- **Vitamine:** sehr hoher Gehalt an Vitamin K; außerdem Vitamin A, Vitamin C (ca. 18 mg), Folat (B9), B2, B6
- **Mineralien:** Kalzium, Eisen, Magnesium, Kalium, Mangan
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** ätherische Öle (u. a. Linalool, Eugenol), Beta-Carotin
- **Glykämischer Index:** sehr niedrig (praktisch vernachlässigbar in Küchenmengen)

Hinweise / Notizen

- Im Garten vorhanden: Genovese (unten rechts auf der Sorten-Übersichtskarte), Rotes Basilikum 'Rosie' und Zitronen-Basilikum
- **Saison 2026:** Zitronen-Basilikum ist nicht angegangen/ausgefallen. Mögliche Ursachen: zu kühle Nächte, zu feuchter Stand oder Verdrängung durch die wuchskräftigeren Nachbarsorten. Für nächste Saison: separaten, wärmeren Platz wählen und erst später (nach zuverlässig warmen Nächten) auspflanzen

Thymian

Sorten

- **Echter Thymian (*Thymus vulgaris*)** – klassischer Küchenthymian, mehrjährig, immergrün, intensiv würziges Aroma
- ZenGreens-Sorte im Garten vorhanden (genaue Sortenbezeichnung siehe Saatguttüte)

Standort & Boden

- Vollsonniger, warmer und windgeschützter Platz, mediterrane Pflanze
- Nährstoffarmer, trockener, sehr durchlässiger Boden, gerne kalkhaltig/steinig – wird sonst schnell holzig
- Staunässe unbedingt vermeiden
- Gut geeignet für Kräuterspirale, Steingarten, Beetrand oder Kübel

Aussaat & Pflanzung

- Vorkultur ab Februar/März im Haus, Lichtkeimer (Samen nur andrücken, nicht mit Erde bedecken)
- Keimdauer ca. 7-21 Tage
- Direktsaat im Freiland ab Mitte April bis August möglich
- Auspflanzen vorgezogener Pflanzen nach den letzten Spätfrösten ab Mitte Mai
- Pflanzabstand ca. 20 × 20 cm

Pflege

- Mäßig gießen, Boden zwischendurch antrocknen lassen
- Nicht oder nur sehr sparsam düngen – zu viele Nährstoffe mindern Aroma und Winterhärte
- Letzte Düngung spätestens Ende August
- Regelmäßiger leichter Rückschnitt der Triebspitzen fördert buschigen Wuchs und verzögert Verholzung
- Nie ins alte, verholzte Holz zurückschneiden – Formschnitt im Frühjahr

- Winterhart, aber Schutz aus Reisig/Vlies bei extremem Frost oder Nässe sinnvoll (v. a. im ersten Winter)

Ernte

- Laufend von April bis Oktober möglich, ganzjährig bei mildem Winter
- Triebspitzen mit Schere abschneiden, das fördert die Verzweigung
- Aromaintensität am höchsten kurz vor der Blüte

Lagerung

- Frisch mehrere Tage im Kühlschrank haltbar (feucht eingeschlagen)
- Sehr gut zum Trocknen geeignet (Sträußchen kopfüber an luftigem, schattigem Ort), behält Aroma gut
- Einfrieren möglich, ganze Zweige oder gehackt in Eiswürfelform

Schädlinge & Krankheiten

- Sehr robust, im Freiland weitgehend schädlingsfrei dank ätherischer Öle
- Wurzelfäule bei Staunässe/zu feuchtem Standort
- Im Winterquartier (bei Kübelhaltung) gelegentlich Grauschimmel bei zu feuchter, kühler Lagerung

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g, frisch):** ca. 100 kcal
- **Wassergehalt:** ca. 65 %
- **Kohlenhydrate:** ca. 24 g
- **davon Zucker:** ca. 1,7 g
- **Eiweiß:** ca. 5,6 g
- **Fett:** ca. 1,7 g
- **Ballaststoffe:** ca. 14 g
- **Vitamine:** sehr hoher Gehalt an Vitamin C und Vitamin A; Folat, B6
- **Mineralien:** Eisen, Kalzium, Mangan, Kalium
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** ätherische Öle (Thymol, Carvacrol) mit antibakterieller Wirkung

- **Glykämischer Index:** vernachlässigbar in Küchenmengen

Hinweise / Notizen

- Im Garten vorhanden: Thymian von ZenGreens (Bio Seed Box)
- Mehrjährig – bei guter Pflege über Jahre nutzbar, alle paar Jahre teilen, wenn die Mitte verholzt/kahl wird

Rosmarin

Sorten

- **Rosmarin (*Rosmarinus officinalis* / *Salvia rosmarinus*)** – aufrecht wachsende Standardform, mehrjähriger, immergrüner Halbstrauch
- ZenGreens-Sorte im Garten vorhanden (genaue Sortenbezeichnung siehe Saatguttüte)

Standort & Boden

- Vollsonnig, mindestens 6 Stunden direkte Sonne, windgeschützt (z. B. an Südwand)
- Durchlässiger, steiniger bis sandiger, nährstoffarmer Boden, pH 6,5–8 (neutral bis kalkhaltig)
- Keine humosen, zu nährstoffreichen Böden
- Nicht winterhart im Freiland in kälteren Lagen – daher meist Kübelkultur empfehlenswert

Aussaat & Pflanzung

- Aussaat eher schwierig/langsam – Vermehrung über Stecklinge deutlich einfacher und zuverlässiger
- Auspflanzen ins Freiland erst nach den letzten Nachtfrösten (Ende April/Anfang Mai), wenn Boden erwärmt ist
- Pflanzabstand ca. 40 cm

Pflege

- Sparsam gießen – Rosmarin ist trockenheitsverträglich, verträgt aber keine Staunässe
- Wenig bis kaum düngen, mageren Boden bevorzugen
- Nach der Blüte im Frühjahr auslichten, im Spätsommer/Herbst nicht mehr stark zurückschneiden (Laub dient als Winterschutz)
- Nie ins alte Holz schneiden
- **Überwinterung Kübel:** hell und frostfrei bei 5–10 °C (Treppenhaus, Garage, kühler Wintergarten), sparsam gießen, nicht düngen

- **Überwinterung Freiland:** nur in milden Lagen/geschützten Plätzen sicher; sonst Vlies-/Reisigschutz oder Kübelkultur

Ernte

- Von Frühjahr bis Herbst laufend möglich, bei mildem Winter auch im Winter (sparsam)
- Ganze Zweige/Triebspitzen abschneiden
- Aroma am intensivsten kurz vor/während der Blüte im Frühjahr

Lagerung

- Frisch und getrocknet gut haltbar (immergrünes, ölreiches Kraut)
- Zum Trocknen Zweige bündeln und kopfüber an schattigem, luftigem Ort aufhängen
- Einfrieren möglich, auch als Rosmarinöl haltbar machen

Schädlinge & Krankheiten

- Durch ätherische Öle grundsätzlich gut gegen Schädlinge gewappnet
- Im Winterquartier bei zu trockener Luft: Spinnmilben, Blatt-/Schildläuse (v. a. bei geschwächten/ausgetrockneten Pflanzen)
- Wurzelfäule bei Staunässe/falschem Standort
- Echter Mehltau bei schlechter Luftzirkulation oder Übernässe

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g, frisch):** ca. 131 kcal
- **Wassergehalt:** ca. 68 %
- **Kohlenhydrate:** ca. 21 g
- **davon Zucker:** ca. 0 g
- **Eiweiß:** ca. 3,3 g
- **Fett:** ca. 5,9 g
- **Ballaststoffe:** ca. 14 g
- **Vitamine:** Vitamin A, Vitamin C, Folat, B6
- **Mineralien:** Eisen, Kalzium, Magnesium
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** ätherische Öle (Cineol, Kampfer, Rosmarinsäure), antioxidativ

- **Glykämischer Index:** vernachlässigbar in Küchenmengen

Hinweise / Notizen

- Im Garten vorhanden: Rosmarin von ZenGreens (Bio Seed Box)
- Nicht winterhart im Freiland ohne Schutz – für dieses Klima Kübelhaltung mit Winterquartier empfehlenswert, analog zur bestehenden Praxis bei anderen kälteempfindlichen Kräutern

Dill

Sorten

- **Dill (*Anethum graveolens*)** – einjähriger Doldenblütler, Blattdill für Küchenkraut, Samen ebenfalls nutzbar (z. B. fürs Einlegen/Einwecken)
- ZenGreens-Sorte im Garten vorhanden (genaue Sortenbezeichnung siehe Saatguttüte)

Standort & Boden

- Sonnig bis halbschattig, möglichst windgeschützt (Dill ist filigran, anfällig für Sturm-/Hagelschäden)
- Lockerer, kalkhaltiger, nährstoffreicher Boden
- Gleichmäßig feucht, aber keine Staunässe

Aussaat & Pflanzung

- Dunkelkeimer – Samen ca. 1-2 cm tief einbringen
- Direktsaat ab Ende April, sobald Temperaturen konstant über 15 °C liegen
- Keimdauer ca. 14-21 Tage
- Pflanzabstand 15-25 cm (bzw. 20-30 cm bei Reihensaat), bei Bedarf vereinzeln
- Nachsaat alle 2-3 Wochen für laufende Ernte bis Ende August möglich
- Nicht verpflanzen – Dill verträgt Umsetzen sehr schlecht
- Herbstaussaat möglich: übersteht den Winter im Boden und keimt im zeitigen Frühjahr

Pflege

- Gleichmäßig feucht halten, wächst anfangs langsam – Beet unkrautfrei halten
- Alle 4 Wochen mit organischem Flüssigdünger versorgen, bzw. bei Kompostgabe ganz ohne Zusatzdünger auskommen
- Guter Mischkulturpartner für Gurken, Kohl, Karotten, Zwiebeln, Erbsen, Salat – hält Blattläuse und Kohlweißling fern
- Schlechter Nachbar: Fenchel und andere Doldenblütler (Kreuzung/Konkurrenz)

Ernte

- Blätter/Triebspitzen laufend ernten, am besten kurz vor der Blüte (höchste Aromaintensität)
- Bei Wuchshöhe ab 30 cm kann die ganze Pflanze zurückgeschnitten werden, um Blüte zu verzögern
- Dillsamen zur Herbstzeit ernten, wenn die Dolden ausgereift sind (Pflanze dafür blühen lassen)

Lagerung

- Frisch nur kurz im Kühlschrank haltbar
- Sehr gut zum Einfrieren geeignet (portionsweise, gehackt), da getrockneter Dill deutlich an Aroma verliert
- Samen trocken und luftdicht lagern

Schädlinge & Krankheiten

- Grundsätzlich sehr robust, kaum ernsthafte Schädlinge, gelegentlich Schnecken an Jungpflanzen
- Blattläuse können Viruskrankheiten übertragen (Gurkenmosaikvirus, Petersilien-Y-Virus) – Blattlausbekämpfung hat daher Priorität
- Doldenbrand: dunkle Flecken an Blüten/Dolden, betroffene Pflanzen entfernen, Überkopfbewässerung vermeiden
- Bei Auflaufkrankheit: Fruchtwechsel für die nächste Aussaat einhalten

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g, frisch):** ca. 43 kcal
- **Wassergehalt:** ca. 86 %
- **Kohlenhydrate:** ca. 7 g
- **davon Zucker:** 0 g
- **Eiweiß:** ca. 3,5 g
- **Fett:** ca. 1,1 g
- **Ballaststoffe:** ca. 2,1 g
- **Vitamine:** hoher Gehalt an Vitamin C und Vitamin A, Folat
- **Mineralien:** Kalzium, Kalium, Eisen, Mangan

- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** ätherische Öle (Carvon, Limonen), verdauungsfördernd
- **Glykämischer Index:** vernachlässigbar in Küchenmengen

Hinweise / Notizen

- Im Garten vorhanden: Dill von ZenGreens (Bio Seed Box)
- Guter Nachbar für Gurken, Kohl, Möhren, Zwiebeln – bei Fruchtfolge/Beetplanung berücksichtigen

Schnittlauch

Sorten

- **Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*)** – mehrjähriges Zwiebelgewächs, feintröhrlige Halme, klassisches Küchenkraut
- ZenGreens-Sorte im Garten vorhanden (genaue Sortenbezeichnung siehe Saatguttüte)

Standort & Boden

- Sonnig bis halbschattig (im Halbschatten etwas milderer Geschmack und schwächerer Wuchs)
- Lehmig-sandiger, durchlässiger, feuchter, kalk- und humoshaltiger Boden
- Keine Staunässe, aber regelmäßige Feuchtigkeit wichtig

Aussaat & Pflanzung

- Kaltkeimer und gleichzeitig Lichtkeimer: Samen oberflächennah aussäen, nicht tief einarbeiten
- Aussaat spätwinter bis frühes Frühjahr, nur frisches Saatgut verwenden (Keimfähigkeit lässt nach ca. 1 Jahr nach)
- Alternativ: Vermehrung durch Teilung bestehender Horste (einfacher als Aussaat)
- Horste alle 3–4 Jahre teilen, wenn sie überaltern

Pflege

- Regelmäßig gießen, gleichmäßige Feuchtigkeit halten
- Nur im Frühjahr/Frühsummer düngen (Kompost), im Winter keine Düngung
- Regelmäßiges Schneiden fördert neuen, zarten Austrieb
- Blüten sind essbar (milder als Halme), nach der Blüte werden die Halme jedoch faseriger – daher regelmäßig zurückschneiden, um Blüte zu verzögern
- Guter Beetnachbar für Karotten, Erdbeeren, Tomaten, Salat, Gurken, Rosen
- Schlechter Nachbar: Hülsenfrüchte (hemmt deren Knöllchenbakterien) und Rotkohl

Ernte

- Ganzjährig möglich, Halme 2 cm über dem Boden abschneiden
- Regelmäßiges Ernten fördert kräftigen Nachwuchs
- Winter-Ernte durch "Treiberei" möglich (Topf ab Hochsommer nicht mehr schneiden, dann kühl gelagert antreiben)

Lagerung

- Frisch am aromatischsten, hält sich einige Tage im Kühlschrank (feucht eingeschlagen)
- Sehr gut zum Einfrieren geeignet (klein geschnitten), behält Farbe und Aroma gut
- Zum Trocknen weniger geeignet – verliert deutlich an Geschmack

Schädlinge & Krankheiten

- Sehr robust, dank schwefelhaltiger Öle meist schädlingsresistent
- Schnittlauchrost (*Puccinia allii*): rostrote Flecken auf den Blättern, meist bei feuchtkühler Witterung – befallene Halme radikal zurückschneiden und im Hausmüll (nicht Kompost) entsorgen
- Gelbe Halme meist Folge von Staunässe, Nährstoffmangel oder überaltertem Horst – Standort wechseln oder Horst teilen
- Fruchtfolge beachten: erst nach 4 Jahren wieder Lauchgewächse an gleicher Stelle

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g, frisch):** ca. 30 kcal
- **Wassergehalt:** ca. 92 %
- **Kohlenhydrate:** ca. 4,4 g
- **davon Zucker:** ca. 1,9 g
- **Eiweiß:** ca. 3,3 g
- **Fett:** ca. 0,7 g
- **Ballaststoffe:** ca. 2,5 g
- **Vitamine:** sehr hoher Gehalt an Vitamin C und Vitamin K, außerdem Vitamin A, Folat
- **Mineralien:** Kalium, Kalzium, Eisen, Mangan
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** schwefelhaltige ätherische Öle (Allicin-Vorstufen)
- **Glykämischer Index:** vernachlässigbar in Küchenmengen

Hinweise / Notizen

- Im Garten vorhanden: Schnittlauch von ZenGreens (Bio Seed Box)
- Winterhart bis ca. -25 bis -30 °C (übersteht Winter als Zwiebel im Boden, oberirdisch zieht die Pflanze im Herbst ein)
- Für Katzenhalter: Schnittlauch kann mit Katzensgras verwechselt werden und ist für Katzen giftig – ggf. Standort beachten