Gartenkerbel

anthriscus cerefolium

Kerbel, Körfel, Karweil, Suppenkraut, Küchenkerbel, chervil (eng.), cerfeuil (franz.), cerafolio (span), cerfoglio (ital.), perifollo (span.), frenk maydanozu (türk.)

Kategorie

Kräuter, Doldenblütler (apiaceae)

Beschreibung

Kerbel ist eine winterharte einjährige (selten zweijährige) Pflanze mit locker buschigem Wuchs von 30 bis 60 cm. Die winzigen, weißen Blüten zeigen sich von Mai bis Juni und stehen in zwei- bis sechsstrahligen Dolden. Die hellgrünen Blätter sind zwei bis dreifach gefiedert, hellgrün und an der Unterseite behaart. Die jungen Blätter haben eine gewisse Ähnlichkeit mit glatter Petersilie. Die Wurzel des Gartenkerbels ist dünn und spindelförmig.

Die Erntezeit verläuft von April bis September, die Blüte dauert von Mai bis August. Kerbel wächst schnell und wird bereits 6 bis 8 Wochen nach der Aussaat geerntet. Sobald er blüht, taugt er nicht mehr für die Küche. Es empfiehlt sich daher, häufig zu ernten und immer ganze Stängel abschneiden. Die äußeren entnimmt man zuerst, damit von innen neue nachwachsen.Die

Pflanze bevorzugt einen halbschattigen Standort und lockere, mäßig feuchte Böden.



anthriscus cerefolium



Gartenkerbel

Herkunft

Der Gartenkerbel stammt ursprünglich aus Südosteuropa und Südwestasien, wurde jedoch, vermutlich von den Römern, in Mittel- und Westeuropa kultiviert, so dass man ihn heute gelegentlich auch hier wild wachsend findet.Oft wird der Gartenkerbel mit dem Wiesenkerbel (Anthriscus sylvestris) verwechselt, der jedoch nicht über das Aroma von Anthriscus cerefolium verfügt.

Aroma

Kerbel ist eine würzig duftende Wiesenstaude mit leichtem Anisaroma und Anklänge an Petersilie, Kümmel und Pfeffer. Kerbel erinnert im Aussehen an glatte Petersilie, hat jedoch ein völlig anderes Aroma.

Verwendung

Verwendete Teile sind immer nur die frischen Blätter; Blüten werdeb nur zum Garnieren genommen. Kerbel ist eines der unverzichtbaren Kräuter in der französischen Küche: Er gehört mit Schnittlauch, Petersilie und Estragon in die klassische Fines-Herbes-Mischung. Fines Herbes oder Kerbel allein unter Eier gerührt, geben ein köstliches Omelett oder Rührei. Eine lange Tradition hat Kerbelsuppe in den Niederlanden und Belgien; sie basiert auf Kartoffeln mit Schalotten, eventuell angereichert durch Sahne und Eigelb.

© 2026 coquina.de

Kerbel schmeckt köstlich in klarer Brühe und gibt Vinaigretten und Butter- oder Sahnesoßen zu Fisch, Huhn und Gemüse ein delikates Aroma. Besonders gut passt er in Salate, etwa in einen warmen Kartoffelsalat oder einen Salat aus Roten Beten mit Schalotten oder Schnittlauch.
Manchmal gibt man Kerbel zusammen mit Estragon in die Sauce Bearnaise, und er gehört zur Frankfurter Grünen Soße. Etwas Kerbel hebt zwar das Aroma von anderen Kräutern, doch alleine kann man mit ihm großzügig umgehen. Streuen Sie Kerbel reichlich über Gemüse, bei gekochten Gerichten allerdings erst zum Schluss, da sich durch Erhitzen Geruch und Geschmack verflüchtigen.
Die krausen Sorten wie »Mooskrauser Kerbel« und »Benarys Krauskopf« haben die gleichen Eigenschaften wie der glattblättrige Kerbel. Unentbehrlich ist Kerbel in Fines Herbes und Frankfurter Grüner Soße.
Passt zu Blattsalat, Dicken Bohnen, grünen Bohnen, Eiern, Erbsen, Fenchel, Fisch und Meeresfrüchten, Frischkäse, Geflügel, Kalb, Karotten, Kartoffeln, Pilzen, Roten Beten, Spargel, Tomaten.
Harmoniert mit Basilikum, Dill, Estragon, Kresse, Minze, Petersilie, Schnittlauch, Senf, Wiesenknopf, Ysop, Zitronenthymian.
Hinweis: Kerbelblättchen ganz zum Schluss zu Speisen geben, niemals mitkochen.

Einkauf / Aufbewahrung

Kerbel gibt es im Lebensmittelhandel als Bundware und Topfkraut. Bei Gartencentern und Kräutergärtnereien ist Saatgut erhältlich.
Kerbel eignet sich nicht zum längeren Aufbewahren; in einer Kunststofftüte oder in feuchtem Küchenpapier hält er sich 2 bis 3 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks. Gehackt und in kleinen Behältern tiefgefroren hält er 3-4 Monate. Kerbelbutter lässt sich gut einfrieren. Getrocknet hat Kerbel fast kein Aroma.

Gesundheit

Die rohen Blätter enthalten Vitamin C, Karotin, Eisen und Magnesium. Man kann daraus Tee zubereiten, der die Verdauung anregt, Leberbeschwerden und chronischen Katarr lindert. Frische Blätter, als warmer Umschlag aufgelegt, lindern Gelenkschmerzen. Kerbel regt den Stoffwechsel an, wirkt blutreinigend, entwässernd und hilft bei Erkältungen. Zu seinen wichtigsten Inhaltsstoffen zählen Flavonoide, Bitterstoffe, Apiin und Zink. Gesundheitlich interessant ist aber besonders auch das darin enthaltene ätherische Öl namens Isoanethol. Zusammen mit den übrigen Stoffen ergibt es ein Gesamtpaket, das bei fast allen »Zipperlein« Linderung verspricht.
In der traditionellen Pflanzenheilkunde gilt Kerbel als wirksames Mittel bei Abszessen, Ekzemen, Erkältungen, Fieber, Kopfschmerzen, Wasseransammlungen im Körper (Ödeme), Schlaflosigkeit, Nierenproblemen, Kreislaufstörungen und unreiner Haut. Sogar bei Insektenstichen soll Kerbel helfen. Wer es probieren will, zerreibt ein paar frische Blättchen und tupft damit die betreffende Stelle ab.
Eine Lösung aus Kerbelblättern kann zum Reinigen der Haut verwendet werden, um sie geschmeidig zu halten und Faltenbildung entgegenzuwirken.

© 2026 coquina.de