

## Waldmeister-Panna Cotta

---

Unbedingt im Frühjahr probieren!

### Zutaten für 2 Personen:

3 – 4 Stängel Waldmeister -  
idealerweise frisch geerntet und **mind. über Nacht welken lassen!**  
5 einzelne, noch frische Waldmeister-Blättchen  
200 ml Sahne  
50 ml Milch  
6 TL Zucker  
2½ Blatt Gelatine  
Physalis für die Dekoration  
2 runde Dessertförmchen



### Zubereitung:

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Die Sahne wird mit **3 TL** Zucker aufgekocht, vom Herd genommen und der getrocknete Waldmeister eingelegt (Schnittstellen nach Möglichkeit nicht einlegen – siehe „Gut zu wissen“. Mit z. B. Folie abdecken und zugedeckt mindestens eine Stunde ziehen lassen, danach das Kraut entfernen.

Die Milch wird leicht erwärmt, eingeweichte Gelatine gut auswringen und in der Milch auflösen. Im Anschluss Milch, der noch warmen Sahne zugeben.

Die verbliebenen **3 TL** Zucker werden im Mörser mit den Waldmeisterblättchen zu einem völlig homogenen, grasgrünen Zucker zerrieben.

Mit dem Waldmeister-Zucker wird der Boden der Förmchen bedeckt.

Die Waldmeister-Sahnemilchmischung wird nun vorsichtig darüber gegeben, ohne dass der Zucker sich mit der Sahne vermischt – nach dem Stürzen soll die Panna Cotta eine grüne Haube haben (vgl. Abb.).

Die Panna Cotta für mindestens 4 Stunden kalt stellen und vor dem Servieren auf Teller stürzen, nach Belieben z. B. mit Physalis dekorieren.

### **Gut zu wissen:**

Echter Waldmeister (*Galium odoratum*) enthält als aromatischen Inhaltsstoff Cumarin, das auch für das typische Aroma von Tonkabohnen sorgt.

Cumarin ist zudem einer der Aromastoffe, der für den Geruch von frisch gemähtem Gras verantwortlich ist, da Süßgräser und einige Steinkleesorten Cumarin als Schutz vor Fressfeinden enthalten. Auch unter den vielen Aromastoffen, die in Zimt enthalten sind, ist Cumarin wichtig.

Cumarin wirkt entzündungshemmend, beruhigend und krampflösend. In der Medizin werden Cumarine (Cumarinderivate) als blutgerinnungshemmende Arzneistoffe eingesetzt.

Seit einigen Jahren gilt aber der übermäßige Verzehr von z. B. Zimsternen als gesundheitsschädlich. Der Grund dafür ist das im Zimt enthaltene Cumarin. Denn Cumarin, in größerer Menge aufgenommen, führt zu Kopfschmerzen, Schwindel, Erbrechen und kann, in extremen Dosen, sogar zu Atemstillstand, Lähmungserscheinungen Koma und Tod führen.

Laut dem BfR können täglich 0,1 Milligramm Cumarin pro kg Körpergewicht aufgenommen werden, ohne irgendwelche negative Wirkungen zu befürchten. Selbst bei Überschreitung dieser tolerierbaren Aufnahmemenge über einen Zeitraum von zwei bis drei Wochen ist von keinerlei gesundheitlichen Schäden auszugehen.

Wer also nicht jeden Tag kübelweise Waldmeisteraufgüsse trinkt, braucht keine Angst vor Nebenwirkungen zu haben.

Ganz ohne Cumarin würde dem Waldmeister übrigens das unverwechselbar duftig-liebliche Aroma fehlen. Und wer damit zu Hause Süßspeisen, Bowle oder Sprudel verfeinert, überdosierte Cumarin normalerweise nicht.

**Tipp:** Wenn es frischen Waldmeister bei uns auf dem Markt zu kaufen gibt und dieser kurz vor der Blüte geschnitten wird, duftet er am stärksten.

Das Aroma entfaltet sich voll, wenn die Blätter über Nacht welken. Es reicht dann, die Stängel etwa eine halbe Stunde lang in Flüssigkeit (zum Beispiel Wein) zu hängen und ziehen zu lassen. Die Schnittstellen sollten nicht mit Speisen in Berührung kommen, weil das Cumarin aus ihnen als milchig-bitterer Saft austritt.

Da in frischem Waldmeister das Cumarin chemisch an Zuckermoleküle gebunden ist und erst beim Welken der Blätter freigesetzt wird, ist frischer Waldmeister nicht so aromatisch wie verwelkter. Daher ist es gut, den Waldmeister einige Tage oder gar eine Woche vor dem geplanten Verbrauch zu ernten.

