

# Lemongras (*Cymbopogon citratus*)

## Botanisch

*Cymbopogon citratus* STAPF

## Pharmazeutisch

Herba Andropogonis

## Pharmakognosie

Diese schöne Pflanze *Andropogon citratus*, (*Cymbopogon citratus*) ist ein hohes, tropisches Gras mit knolliger Wurzel aus der Familie der *Poaceae*. Sie duftet und schmeckt deutlich nach Zitrone. Von dem bis zu zwei Metern hohen Zitronengras, das dicht mit duftenden, dünnen, langen Blättern besetzt ist, wird nur der untere Teil verwendet, weil er geschmacksintensiver und nicht zu faserig ist. Man findet sie in ganz Südostasien. Die Knolle und die untersten Schosse werden in der südostasiatischen Küche verwendet und verleihen aufgrund ihres frischen zitronenartigen Aromas vielen thailändischen, malayischen und indonesischen Gerichten einen frischen, flüchtig-aromatischen Geschmack.



Die etwa 55 Arten der Gattung sind zumeist in Südasien, Südostasien und Australien heimisch. Das ostindische Zitronengras (*Cymbopogon flexuosus* NEES EX STEUDEL J.F. WATSON) kommt wild in Sri Lanka, Indien, Burma und Thailand vor. Für das westindische Zitronengras (*C. citratus* STAPF) wird dagegen ein malesischer Ursprung angenommen. Beide Arten werden auch in großem Umfang angebaut.

Die kulinarisch bedeutsamere Art ist *C. citratus*, das westindische Zitronengras. In Indien wird es zur Parfumherstellung und als Heilkraut kultiviert, nicht jedoch als Gewürz verwendet; die Verwendung in der Küche beschränkt sich auf Sri Lanka und Südostasien.

## Verwendete Pflanzenteile und Aussehen

weißlich-blassgrüne untere Stängelteile; getrocknete Blätter, auch vermahlen

## Verfälschungen

nicht beschrieben

## Geruch und Geschmack

Der Geruch ist zart aromatisch zitronig, der Geschmack angenehm zitronig.

## Wirkung

Die Droge wird als Carminativum, Stomachicum und schwaches Spasmolyticum vor allem bei nervösen Magen- und Darmstörungen verwendet. Es dient auch als Beruhigungsmittel. Die Essenz kann durch Dampfdestillation gewonnen werden. Aufgrund des exzellenten Duftes kommen die ätherischen Öle des Lemongrases auch in der Parfümherstellung zum Einsatz.

## Verwendung

- Allgemein** Das angenehme Aroma von Zitronengras ist nie dominierend. Man kann Zitronengras notfalls durch Zitronenmelisse ersetzen (obwohl es nicht dasselbe ist), aber nicht durch Limettenschalen, Kaffernlimettenblätter oder Zitronenmyrtenblätter, die alle wesentlich dominanter schmecken.
- Südost-  
asien** Der frische Geschmack des Zitronengrases ist für Südostasien und (in viel geringerem Ausmaß) Sri Lanka typisch. Das Gewürz ist in Thailand, Kambodscha und in Teilen Indonesiens beliebt. Es ist auch Bestandteil der *thailändischen Currypasten*. Zitronengras schmeckt ganz besonders gut zu Geflügel, Fisch und Meeresfrüchten.
- Vietnam** In der dezent gewürzten Küche Vietnams kennt man ein subtil mit Zitronengras aromatisiertes Gericht namens *bo nhung dam*, das man im Deutschen oft als Essigfondue bezeichnet. Hauchdünn geschnittenes Rindfleisch wird am Tisch bissenweise in einer essigsauen, nach Zitronengras duftenden Brühe gegart und danach zusammen mit frischem Gemüse und Kräutern (Minze und vietnamesischem Koriander) in Reispapier gewickelt. Diese Reispapierrollen isst man mit pikanten Saucen, die meist auf Fischsauce, Limettensaft, Erdnüssen und Chilies beruhen. In diesem Rezept treffen sich die Leidenschaften der Vietnamesen für am Tisch gemeinsam zubereitete Freundschaftsessen, Eingewickelter und frische Kräuter. Zitronengras wird wie in Thailand auch oft in vietnamesischen Curries verwendet.
- Europa** In den europäischen Küchen ist Zitronengras nicht sehr verbreitet, kann aber zur Würzung von nicht zu kräftigen Fleisch- und Fischgerichten verwendet werden. Auch Suppen, Dressings und Gemüsegerichte lassen sich mit Zitronengras veredeln.

## Einkaufstipp

Zitronengras kann man in Asia-Läden kaufen. Getrocknet luft- und lichtdicht aufbewahren, damit die ätherischen Öle sich nicht verflüchtigen.

## Anwendungstipp

Zitronengrasblätter erst kurz vor der Verwendung zerkleinern und mitkochen lassen.

Will man Zitronengrasstängel im Ganzen verwenden, entfernt man zuerst deren äußere zwei Hüllen und quetscht ihn dann etwas. Er wird vor dem Anrichten entfernt. Soll Zitronengras als Bestandteil einer Suppe oder eines Salates gegessen werden, schneidet man es von unten in kleine Stücke und entfernt den oberen härteren Teil.

## Rezeptbeispiel

Zitronengemüsebett

Zutaten für 4 Personen

375 g Zuckererbsen  
300 g Blumenkohl  
450 g keine Kartoffeln, festkochend  
60 g Olivenöl  
250 g Gemüsebrühe  
15 g Majoranpulver  
5 g Paprikapulver, edelsüß  
5 g Salz  
10 g Curry, indisch  
10 g Zitronengrasstückchen

- I Zuckererbsen, Blumenkohl und Kartoffeln putzen, waschen. Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. Kartoffeln schälen und vierteln.
- II Das Olivenöl stark erhitzen und I hinzugeben. Nach kurzem anbraten mit der Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten garen lassen.
- III Mit Majoran, Paprika und Salz II würzen. Alles gut mischen. Vor dem Servieren 10 g Curry unterheben. Das Zitronengras in dünne Scheiben schneiden und unterheben. Noch einmal 5 Minuten ziehen lassen.