

Brunnenkresse:

Die Verwendung von Kresse wurde 365 v. Christus erstmals erwähnt. Sie gilt als eine der ältesten Salatpflanzen. Die Brunnenkresse fühlt sich in fließenden, kalten und klaren Bächen mit einer überaus guten Wasserqualität heimisch. Ihr Geschmack ist auf Grund der enthaltenen Senföle scharf. Im Allgemeinen weist sie u.a. Vitamin A, C, D und E, Eisen, Bitterstoffe, Jod und Kalium auf. Daher eignet sich die Brunnenkresse hervorragend für alle Frühjahrskuren. Um die wertvollen Inhaltsstoffe nicht zu zerstören, wird sie am besten roh z.B. als Salatergänzung oder in Brotaufstrichen verwendet. Geschmacklich wertet sie jedoch z.B. auch Suppen oder Saucen auf. Empfohlen wird, sie vor der Blüte zu ernten.

Erkennungsmerkmale:

- Wintergrün, ausdauernde Sumpf- bzw. Wasserpflanze
- Kahle Stiele, bis zu 90 cm lang, innen hohl
- Dunkelgrüne, fleischige und kahle Blätter, die unpaarig gefiedert sind
- Weiße Kronblätter mit 6 gelben Staubbeuteln (Blütezeit: Mai bis Juli)

Verwechslungsgefahr: Die Brunnenkresse ist leicht mit dem Bitterem Schaumkraut zu verwechseln, dessen Stängel gefüllt ist. Da beide Pflanzen jedoch kaum vom Geschmack und Gesundheitsaspekt zu unterscheiden sind, ist eine Verwechslung unbedenklich.

Räucherforelle mit Bratkartoffeln auf Brunnenkressen-Salat

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Räucherforelle (filetiert)

4 mittelgroße, Kartoffeln vom Vortag

1 kleine Zwiebel

Bratöl

2 EL Walnussöl

3 EL Schmand

2 EL Apfel- oder Fruchlessig

Salz, Pfeffer, Kümmel

Zubereitung:

Kartoffeln in Scheiben schneiden, Zwiebel fein würfeln. In einer heißen Pfanne mit etwas Bratöl anrösten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Für das Salatdressing Walnussöl, Schmand und Essig mischen, mit Salz und Pfeffer verfeinern.

Brunnenkresse waschen, gegebenenfalls kleiner rupfen und auf einen Teller anrichten. Bratkartoffeln und Forelle darauf anrichten, mit Salatdressing betäufeln. Genießen.