

Gartenkresse

Schon einen Tag nach der Aussaat beginnt die Kresse zu keimen, und nach fünf bis sieben Tagen können die Keimlinge geerntet werden.

Wo zu finden: auf Gemüsemärkten und in Lebensmittelgeschäften.

Was zu verwenden: junge, zarte Blätter.

Aufgestengelte Kresse schmeckt bitter und sehr scharf.

Wann zu kaufen: das ganze Jahr hindurch.

Hauptsaison ist von März bis Oktober.

Gartentip

Kresse kann ab März in Töpfen im Freien, oder in speziellen Schalen in der Wohnung, das ganze Jahr ausgesät werden. Sie bevorzugt einen halbschattigen Standort, denn zu viel Sonne kann bewirken, dass die Gartenkresse bitter wird.

Kulinarisches

Gartenkresse besitzt einen intensiven, würzigen, meerrettich-ähnlichen Geschmack, der so eigenständig ist, dass er sich mit anderen Kräutern schwer kombinieren lässt. Kresse nach dem Waschen immer gut abtropfen.

Harmoniert mit

Distel- oder Maiskeimöl, Kräuter-, Rotwein- oder Weissweinessig.

Wie verwenden

möglichst roh, mit anderem Blattsalat, in kalten Saucen und Eiergerichten. Gartenkresse ist sehr hitzeempfindlich, kann sich beim Kochen verfärben und verliert an Aroma. Für Suppen und Saucen fein hacken oder pürieren und erst kurz vor dem Servieren begeben.





Kressetaschen

Als Mahlzeit für 4 Personen

4 Pitta-Brote, frisch oder zum Aufbacken
Margarine oder Butter

2 Esslöffel Sonnenblumenkerne

FÜLLUNG

100 g Kresse, gut abgetropft
250 g Hüttenkäse
2 Eier, hartgekocht, fein gehackt
1 Esslöffel Zitronensaft
wenig Cayennepfeffer

8 Lollo-Salatblätter
1–2 Tomaten, in Scheiben
¼ Gurke, in dünnen Scheiben
1 Zwiebel, in Ringen

Vorbereiten: Pitta-Brote nach Vorschrift aufbacken, auskühlen, halbieren, Taschen einschneiden, mit Margarine oder Butter dünn bestreichen. Sonnenblumenkerne im heissen Backofen rösten.

Füllung: Alle Zutaten bis und mit Cayennepfeffer mischen. Gemüse und Zwiebeln in die Taschen füllen. Kresse-Mischung darübergeben, Sonnenblumenkerne darüberstreuen.

Die andere Idee

Kresse-Flan:

Eimasse für Eierstich mit etwas Kresse pürieren, im Wasserbad garen, auf Kressbett und Radieschen anrichten.