

Was Sie schon immer wissen und kochen wollten

SCHNITTLAUCH

Ihm ist kaum ein Kraut gewachsen: **Ohne den Schnittlauch läuft in den Schweizer Küchen fast gar nichts. Das Gewürzkraut aus der Familie der Zwiebelgewächse zählt neben der Petersilie zu den beliebtesten Küchenkräutern.**

Allein schon wegen seiner gesunden Werte verdient Schnittlauch unsere Aufmerksamkeit: Er enthält viel **Vitamin C**, und seine ätherischen **Öle wirken appetitanregend, verdauungsfördernd sowie blutdrucksenkend**. Im Mittelalter galt er als Heilkraut, und in Kloostergärten baute man ihn auffallend häufig an, um der Hexerei vorzubeugen.

Die mehrjährige Alliumpflanze gedeiht in nährhafter, feuchter Erde und bildet dunkelgrüne, schmale Röhrenblätter aus, Schlotten genannt. Im Sommer zieren attraktive hell- bis dunkelviolette **Kugelblüten** die Spitzen der Halme, die übrigens eine **willkommene, essbare Dekoration in Salaten oder Eierspelsen abgeben**.

Geschmacklich bewegt sich der vermutlich aus Italien stammende, bescheidene Schnittlauch irgendwo zwischen Lauch und Zwiebeln, schmeckt aber nie dominant, sondern bleibt stets mild erfrischend.

Schnittlauch mag keine Hitze. Die grünen, an Grashalme erinnernden Röllchen sollten **nie gekocht werden, da sie sonst an Aroma und Vitalstoffen verlieren**. Am besten schneidet man sie roh mit der Küchenschere in schmale Ringli und gibt sie über die zubereiteten Speisen; so werden die feinen Halme nicht zerquetscht und bleiben saftig.

Wer keinen Garten hat, kann die Pflanze im Topf auf dem Fenstersims ziehen. Sie muss regelmässig gegossen und geschnitten werden. Für ein optimales Ernteergebnis schneidet man nur einen Teil der Stängel dicht über dem Boden ab. Dort treibt die Pflanze dann wieder nach.

Schnittlauchpesto mit Sesam

Ergibt ca. 3 dl

50 g Sesam
1 TL Fleur de sel
1/2 TL grob gemahlener Pfeffer
1 Knoblauchzehe
2 Bund Schnittlauch
50 g Pecorino oder Parmesan
2 dl kaltgepresstes Olivenöl

Sesam in einer Bratpfanne ohne Fett kurz rösten. Im Mörser mit Fleur de sel und Pfeffer zerstoßen. Knoblauch dazupressen. Schnittlauch fein schneiden und zugeben. Pecorino fein dazureiben. Mit Öl mischen und mit Fleur de sel und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Zu Teigwaren servieren.

Zubereitung ca. 10 Minuten

Pro dl ca. 9 g Eiweiss, 81 g Fett, 3 g Kohlenhydrate, 3200 kJ/770 kcal

