

Kresse

Das Kraut mit dem kräftig-würzigen, scharf-pikanten Rettich-Geschmack ist das ganze Jahr über erhältlich.



Herkunft, Charakteristika:

Die Kresse stammt aus Persien. Als Kulturpflanze wird sie in speziellen Gartenbaubetrieben gezogen. Hier wird sie ganzjährig geerntet, indem wenige Tage nach der Keimung die zwei dreigeteilten Keimblätter mit einem scharfen Schnitt dicht über dem Boden abgeschnitten werden. Deshalb sind ihre eigentlichen, langgestielten Grundblätter und fiederförmigen Stängelblätter sowie die weißen bis rosa Blüten den meisten Verbrauchern nahezu unbekannt.

Saison:

Die Kresse ist eine anspruchlose einjährige Pflanze und mit einer sehr kurzen Kulturzeit von 10 Tagen die "Sprinterin" unter den Kräutern. Am Fensterbrett kann sie das ganze Jahr über ausgesät werden, im Garten von März bis September. Im Haus wird sie auch ohne Erde nur auf Zellstoff gezogen, so ist kein Waschen nötig. Schon wenn die Pflänzchen etwa 7 cm hoch sind, können sie für Salate oder Saucen verwendet werden.

Verwendung:

Kresse schmeckt – aufgrund ihres Gehalts an Senfölglykosiden und Bitterstoffen – kräftig-würzig, pikant-scharf und etwas rettichähnlich. Die Blätter werden vorwiegend roh verzehrt und geben z. B. frischen Salaten eine angenehm pikante Note. Auch als Brotaufstrich oder Verfeinerung von Suppen, Quark und Kartoffelgerichten kommt ihr Geschmack gut zur Geltung. Geschmacklich kombiniert man Kresse gut mit Äpfeln, Apfelsinen, Mandarinen und Zitronen. Grundsätzlich sollte die Kresse jedoch nur sparsam verwendet werden, damit ihre Schärfe erfrischend wirkt und andere Zutaten nicht übertönt.

Siehe auch Warenkunde [Brunnenkresse](#) und [Kapuzinerkresse](#).

Und hier finden Sie Rezepte mit [Kresse](#).