

Kapuzinerkresse

Von der Kapuzinerkresse schmeckt alles scharf und pfeffrig: die jungen Blätter und Knospen, die Blüten und die Früchte. Die zarten Blüten in rot, orange oder gelb eignen sich zudem bestens für die Deko von Gerichten – das Auge isst mit!



Herkunft, Charakteristika:

Die rankende Pflanze stammt aus Peru, Südamerika, und ist sehr frostempfindlich. Ihre flachen, schild- bis nierenförmigen Blätter enthalten das Senfölglykosid Glucotropaeolin, das für den scharfen Geschmack verantwortlich ist. Jungen Blättern und Blüten wird eine blutreinigende Wirkung nachgesagt. Beim Verzehr von zu großen Mengen können Magenreizungen auftreten.

Saison, Einkauf, Lagerung:

Die Kapuzinerkresse wird im Frühjahr nach den Eisheiligen gesät, die Keimdauer beträgt etwa 1 Woche. Die Knospen kann man noch grün pflücken, in Essig und Salz einlegen und dann als "falsche Kapern" verwenden. Sobald die Blüte einsetzt, werden Blüten und Blätter geerntet und möglichst frisch verbraucht. Getrocknet verliert Kapuzinerkresse stark an Aroma, einfrieren gelingt nur mit der "Schockmethode".

Verwendung:

Von der Kapuzinerkresse schmecken nur die kleinen, jungen oder frisch nachgewachsenen Blätter, die großen Blätter sind ledrig und scharf. 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. Grundsätzlich sollte die Kresse jedoch nur sparsam verwendet werden, damit ihre Schärfe erfrischend wirkt und andere Zutaten nicht übertönt. Das gilt auch für die Blüten: Als Deko sind sie natürlich eine echte Augenweide, doch auch die Blüten schmecken recht pfeffrig-scharf und passen daher noch lange nicht zu allen Speisen. Die klein gehackten

Früchte haben es ebenfalls in sich: Sie würzen perfekt kurzgebratenes Schweine- oder Kalbfleisch sowie gegrillten Fisch.

Rezepte mit [Schweinefleisch](#) und [Kalbfleisch](#)...