

Schnittlauch (*Allium schoenoprasum* L.)

Schnittlauch ist neben der Petersilie unser bekanntestes Küchenkraut. Jeder kennt die langen, saftiggrünen Röhrchen, die mild-lauchartig riechen und schmecken. Dieses Kraut enthält viel Vitamin C und ist stark eisenhaltig. Schnittlauch ist eine ausdauernde Pflanze aus der Familie der Zwiebelgewächse. Die Pflanze gedeiht seit uralten Zeiten in ganz Europa, in Nordamerika, Nordafrika und Mittelasien - ein sprichwörtliches Feld-, Wald- und Wiesenkraut, das an sandig-feuchten Plätzen wild wächst und kultiviert wird. Geschätzt wurde Schnittlauch schon im Altertum als blähungslindernd und harntreibend, aber auch als Ausnüchterungsmittel nach zuviel Alkoholgenuss und als Fruchtbarkeitsmittel. Auch heute noch weiß man den Schnittlauch medizinisch zu schätzen: Er wirkt magenstärkend, verdauungsfördernd und senkt zu hohen Blutdruck. Die beste Qualität für getrockneten und gefriergetrockneten Schnittlauch kommt heute aus Holland.

Verwendung

Grundsätzlich: Frischen Schnittlauch nie mit dem Messer, nur mit der Küchenschere in kleine Röllchen schneiden (geringer Saftverlust). Getrockneten Schnittlauch aus der Streudose kurz vor der Verwendung in kaltem Wasser einweichen. Der milde, zwiebelartige Schnittlauch-Geschmack gehört zu allen grünen und gemischten Salaten, zu Wurst- und Fleischsalat, Kartoffel- und Fischsalat, Pilz- und Nudelsalat, zu allen Delikateßsalaten und Salatsoßen, zu Kräuterbutter, Kräutersuppen und -soßen, Kräuterquark, zu Rührei, Omeletts, Chicoree, pikanten Vorspeisen, Marinaden, Räucheraal, Appetitsild, Heringen, Tatar. Eine einfache Küchenregel - Schnittlauch paßt zu allen Gerichten, die auch Zwiebelgeschmack vertragen.

