Powerkresse
Brunnenkresse

Während der Garten schon langsam seine Kraft für die neue Saison bündelt, eröffnet die Brunnenkresse bereits im März ihre Saison und bringt uns bis in den frühen Mai auf dem Markt kulinarische Freuden. Sie wächst an klaren Quellen und hat frisch gepflückt feste Blätter und knusprige Stiele.

Sie ist eine richtige Powerkresse, vollgepackt mit allerlei wichtigen Vitaminen, mit Eisen, Kalium, Magnesium und Senfölglycosiden. Dieses komplizierte Wort muss sich keiner merken, aber was daraus im Körper entsteht, nämlich Senföl – quasi ein pflanzliches Antibiotikum, das stark schleimlösend und verdauungsfördernd wirkt.

Im Geschmack erinnert die Brunnenkresse an Rettich: Sie ist scharf-würzig und hat hie und da auch einen leicht bitteren Geschmack. Aber gerade das Bittere regt den Magen an und bringt eine aufregende Note in Gerichte. Einfach sparsam verwenden, damit das Aroma der anderen Zutaten nicht überdeckt wird.

In der Zubereitung ist sie gänzlich unkompliziert: Kurz unter Wasser abgebraust und trockengeschüttelt, wird sie mit einem grillierten, aufgeschnittenen Steak und einer Zitronenvinaigrette zu einem herzhaften frischen Salat.

Zug, March 2014 © by V-ZUG

Sie kann es auch mit starken Aromen aufnehmen: Spritzige Grapefruitfilets, crèmige Avocadostückchen und leicht geröstete Baumnüsse ergeben zusammen mit der Brunnenkresse einen schönen Salat. Wer es im Aroma gern etwas weniger aufregend hat, tauscht die Grapefruit einfach gegen eine Birne oder einen Apfel. Eine Handvoll Brunnenkresse zum Kartoffelstock oder vor dem Servieren über eine Pizza Margherita gestreut – schon hat man ein schnelle, grüne Beilage, die dem Gericht einen schönen Biss, aber auch eine pfeffrige Note gibt.

Und alle, die sich schon frühmorgens etwas Gutes tun wollen, bereiten sich einen frisch gepressten Saft aus Gurke, Sellerie, Zitrone, Ingwer, einer Prise Cayennepfeffer und natürlich Brunnenkresse zu. Das weckt Geist und Körper gleichermassen auf wundersame, gesunde Weise!

Zug, March 2014 © by V-ZUG