

Rezepte mit Kapuzinerkresse

Blume der Liebe (spanisch) - aphrodisierend



Lust auf Salat im Blütenfeuer oder Kapuzinerkresse-
Butter?

von Karin Greiner

Kapuzinerkresse- Essig

Kapuzinerkresse-Essig ist eine der schönsten Arten, die hübschen Blüten zu konservieren. Das sieht wunderbar aus und kann gut ein Jahr aufgehoben werden, dann aber sollte er aufgebraucht sein.

Er schmeckt pikant-aromatisch und ist ein würziger Salatessig für kräftige Salate.



Foto: Karin Greiner

Zugleich ist er gesunde Medizin zur Haarpflege (1:1 mit warmem Wasser mischen), für eine stoffwechsel- und darmregulierende Kur oder zum Gurgeln bei Halsweh oder Angina (2 TL Essig mit ½ Glas lauwarmem Wasser verdünnt).

Das brauchen Sie:

- 1 Handvoll bunte Kapuzinerkresse-Blüten
- 1 dekoratives, verschließbares Glasgefäß mit breiter Öffnung
- milden Bio-Weißwein- oder Apfelessig

So geht es:

1. Die Blüten locker in das Glasgefäß füllen und bis an den Rand mit Bio-Apfelessig übergießen.
2. Aufs Fensterbrett stellen und zu Beginn öfter schütteln, damit alle Blüten mit Essig bedeckt bleiben (sie schwimmen immer wieder an die Oberfläche).
3. Schon nach 1 Woche ist der zartpikante Würzessig zur Verwendung fertig. Die Blüten dürfen dort so lange bleiben, bis sie nicht mehr vom Essig bedeckt werden.

Tipp:

Der so gewonnene Kapuzinerkresse-Essig ist sowohl zum Würzen von Speisen als auch für eine darm- und stoffwechselregulierende Kur (zwei Teelöffel Essig in ein Glas Wasser geben) oder zum Gurgeln bei Halsentzündungen und Angina geeignet.

Kapuzinerkresse gegen Schuppen

Wirkt Entzündungen entgegen und fördert die Durchblutung der Kopfhaut: 2 Handvoll Kapuzinerkresse in kaltem Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen und eine Viertelstunde leise köcheln lassen. Durch ein Sieb gießen und nach dem Haarewaschen als letztes Spülwasser verwenden.

Salat im Blütenfeuer

Diese Blütenpracht schmückt auch den langweiligsten grünen Salat und entfacht die Lust am gesunden Genuss.

Das brauchen Sie:

- 1 Frisée-Salat, gewaschen und klein gezupft
- pro Person 10 Kapuzinerkresse- Blätter mit Stielen und 5 verschiedenfarbene Blüten
- Kapuzinerkresse-Essig (siehe vorheriges Rezept)
- kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- Saft einer Zitrone
- Salz, Pfeffer
- Estragonsenf
- schöne Champignons (pro Person ca. 70 g)

So geht es:

1. Aus Kapuzinerkresse- Essig, Salz, Pfeffer, Senf und dem Öl ein Dressing zubereiten.
2. Die Champignons blättrig schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und im Dressing marinieren.
3. Kapuzinerkresse-Blattstiele wie Schnittlauch klein schneiden und mit den grob geschnittenen Blättern in das Dressing geben.
4. Die Salatblätter behutsam unterheben und zur Krönung üppig mit den Blüten garnieren.
5. Dazu passt Baguette mit Kapuzinerkresse-Butter.

Kapuzinerkresse- Butter

Einfach und schnell – ein gelungener Hingucker für Ihre Sommerparty.

Das brauchen Sie:

- 250 g weiche Butter
- 1 EL Zitronensaft
- 50 g Ricotta
- Kräutersalz
- 2–3 Handvoll Blüten, einige Stängel und wenige Blätter der Kapuzinerkresse

So geht es:

1. Die weiche Butter mit Zitronensaft und Ricotta vermengen und mit dem Salz abschmecken.
2. Die Blüten zuerst auf Insekten untersuchen und dann klein schneiden, Stängel und Blätter ebenso.
3. Unter die Butter mengen, eine Rolle formen, von außen mit Blütenblättern bedecken und im Kühlschrank erkalten lassen.
4. In Scheiben geschnitten servieren – passt aufs Butterbrot, zu Gemüse, Fleisch, Pasta oder Reisgerichten.

Blütenfülle

Die bunten, gefüllten Blüten sind ein leckerer Appetitmacher für Ihre nächste Party.

Das brauchen Sie:

- frische Kapuzinerkresse-Blüten
- Meerrettichcreme aus dem Bioladen
- Sauerrahm w- Zitronensaft
- Salz

So geht es:

1. Die Meerrettichcreme und den Sauerrahm mit dem Zitronensaft verrühren und mit Salz würzen.
2. Die Creme ganz behutsam in die Kapuzinerkresse- Blüten füllen und auf einer großen Platte anrichten.
3. Passt gut zu Baguette mit Lachs.



Foto: Karin Greiner