

Pfeilkresse

Lepidium draba

Die Pfeilkresse, die auch öfter als Herzkresse bezeichnet wird, ist in Europa weit verbreitet. Im Mittelalter wurde sie gerne als Pfefferersatz verwendet, denn wie die meisten Wildkräuter, die scharf schmecken, ist auch die Pfeilkresse reich an Senfölglykosiden. Diese hat die Pfeilkresse zum Schutz gegen Fressfeinde entwickelt.

feuchte, durchlässige, kalkhaltige, nährstoffreiche Lehmböden an halbschattigen bis sonnigen Standorten. Wegen ihres tiefreichenden Wurzelsystems wird sie gerne zur Befestigung von Hängen eingesetzt. Auf dem nebenstehenden Bild wird eine Pfeilkresse an ihrem typischen Habitat gezeigt. Sie ist ca. 10-15 cm aufgewachsen,



Für uns Menschen ist die Pflanze jedoch gesund, wirkt antibakteriell und regt die Verdauung an.

Dieses Kraut wächst an Wegrändern, Ruderalflächen und in Steinbrüchen und bevorzugt trockene bis mäßig

schmeckt besonders lecker und pfeffrig, sie ist satt grün und enthält jede Menge Vitamin C.

Verwendung:

Die jungen Blätter vor der Blüte sowie die Samen sind eine würzige, leicht scharfe Einlage in Salaten oder Kräuterquark. Die Pfeilkresse schmeckt besonders frisch und knackig, gerade im Salat.

Die Pflanze ist ein guter Vitamin-C Lieferant. Aufgrund ihrer Schärfe wird durch den Verzehr der Blätter und Samen der Stoffwechsel angeregt. Ihre Heilwirkung wirkt sich positiv bei Durchblutungsstörungen, Verdauungsbeschwerden, Darmbeschwerden, Blähungen und Gelenk Rheumatismus aus.

Quelle: Wildkräuterbotschafter, Marliese und Werner Schmitt, Nabu Rhein-Selz



Rezept im Monat Mai

Wildkräuterwaffeln

Zutaten (ergibt 16-18 Waffeln)

- 250 g Butter
- 250 g geriebener Bergkäse
- 8 Eier
- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 500ml Kefir oder Buttermilch
- Salz
- Muskat
- Hitzebeständige Kräuter (z.B. Brennnessel, Bärlauch, Schnittlauch, Petersilie)

Zubereitung:

Weiche Butter mit Salz schaumig schlagen, Eier trennen, Eigelbe zur Butter geben und nochmals schlagen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Backpulver unter das gesiebte Mehl geben und in die Butter-Eimischung einrühren. Während des Vorgangs immer wieder Buttermilch oder Kefir zugießen bis die 500ml aufgebraucht sind. Zuletzt das steif geschlagene Eiweiß, geriebener Käse und die feingehackten Kräuter vorsichtig unterheben.

Im Waffeleisen knusprig braun backen.

Dazu schmeckt ein Wildkräuterquark, z. B. mit Pfeilkresse, Bärlauch, Schnittlauch, Petersilie und Rauke.

Guten Appetit wünschen Marliese und Werner Schmitt

